



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Procesos en Psicología
Clínica

El Impacto del Estrés en el Rendimiento Académico
a Nivel Primaria

Investigación Documental

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Claudia Estrada Pacheco

Director: Lic. Alejandra Pamela Saldaña Badillo

Vocal: Mtra. Jessica Gómez Rodríguez



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 05 de diciembre de 2019.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedicatoria

Al amor de mi vida Victor Hugo Hernández Enríquez por todo el apoyo que siempre me has brindado, por confiar en mí, acompañarme y alentarme en este camino.

A mis tres grandes tesoros, mis hijos Karla, Said y Johan por ser el motor de vida, por apoyarme, motivarme y también por el tiempo que era para ellos que en algún momento sacrificaron para que cumpliera con mis actividades de estudiante y la realización de este trabajo, los amo.

A mis padres Geraldo e Irais, por ser un ejemplo de superación y sus enseñanzas.

A mis hermanos Geraldo y José Alfonso

A Jaime Hernández Enríquez, donde quiera que te encuentres por toda la ayuda que me brindaste.

A mi familia que de alguna manera aportaron su granito de arena para que cumpliera esta meta.

Agradecimientos

A la Universidad Nacional Autónoma de México, FES Iztacala, por las enseñanzas y permitirme cumplir este sueño.

A mi directora de tesis Lic. Alejandra Pamela Saldaña Badillo y Sinodales Mtra. Jessica Gómez Rodríguez y Lic. Karen Belen Espinoza Rosal, por la paciencia y el compromiso dedicado a este trabajo.

Especialmente a mi Amiga y cómplice Amada Almendra Fabián, quien me motivo y apoyo en la realización de este trabajo.

A mis amigos y compañeros de aventura Vasti, Eduardo, Julia Edith y Amada por todas esas noches de desvelo que pasamos juntos, por su amistad, apoyo y compañía mil gracias.

A mi amiga de siempre Karina Aguilar por motivarme para iniciar la licenciatura.

“Por mi raza hablará mi espíritu”

Contenido	
Resumen	I
Introducción	II
CAPÍTULO 1. ESTRÉS	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Tipos de estrés.....	2
1.3. Estrés infantil y síntomas.	3
1.4. Etapas del estrés.....	5
1.5. Factores asociados al estrés infantil.....	5
1.6. Efectos del estrés.....	7
CAPÍTULO 2. CLIMA ESCOLAR	10
2.1. Tipos de clima escolar	11
2.2. Percepción del clima escolar.....	12
CAPÍTULO 3. RENDIMIENTO ACADÉMICO	13
3.1 Definición de rendimiento académico	13
3.2. Factores asociados al rendimiento académico.....	14
3.3 Clasificación del rendimiento académico.....	15
3.4. Impacto del estrés en el rendimiento académico	17
3.4.1. Investigaciones realizadas	17
CAPÍTULO 4. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	20
4.1. Concepto.....	20
4.2 Clasificación de los estilos de afrontamiento	21
CAPÍTULO 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	24
5.1. Método: Taller de técnicas de afrontamiento para el manejo del estrés.....	24
5.1.2. Justificación	25
5.2 Propuesta de intervención.....	26
5.2.1. Carta descriptiva.....	27
CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES	37
REFERENCIAS	39

Resumen

El presente trabajo es producto de una revisión documental que tiene como objetivo investigar el impacto del estrés en el rendimiento académico a nivel primaria, a partir de la evidencia literaria disponible, a fin de describir los resultados hallados. Para ello, se realiza una revisión de las variables mencionadas, considerando los aspectos más relevantes para el presente estudio, como definiciones, características, causas, clasificaciones, entre otros. Asimismo, una revisión sobre las relaciones existentes entre las mismas. Ello mediante una búsqueda en la base de datos electrónicas Pubmed y de la Universidad Nacional Autónoma de México, así como a través del buscador Google scholar; utilizando palabras y frases clave como: Estrés académico, estresores, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, estrategias de afrontamiento, rendimiento académico, entre otras. Los criterios de selección de las fuentes fueron que correspondieran a libros especializados, artículos de divulgación y revisión científica, así como tesis de pregrado y grados. Asimismo, se tomó en cuenta que las publicaciones informaran del impacto del estrés en el ámbito educativo o clínico en población de niños a nivel primaria y que evaluaran sus efectos.

Introducción

El presente trabajo es una investigación del impacto del estrés en el rendimiento académico a nivel primaria e incluye una propuesta de taller de estrategias de afrontamiento.

La estructura de la investigación está compuesta de 6 capítulos que se detallan a continuación.

En el capítulo 1, se describen los aspectos generales del estrés, como son diversas definiciones hechas por varios autores a lo largo del tiempo, los tipos de estrés, así como sus etapas y efectos.

En el capítulo 2 se menciona la definición de clima escolar, los tipos de clima escolar y la percepción del mismo.

En el capítulo 3 se aborda el tema del rendimiento académico, su definición, factores asociados, clasificación, así como también el impacto del estrés en el rendimiento académico

En el capítulo 4 hablamos de estrategias de afrontamiento, su concepto y la clasificación de los estilos de afrontamiento.

En el capítulo 5 se describe la propuesta de intervención Taller para el manejo del estrés mediante estrategias de afrontamiento para niños de primaria

Por último, se encuentran las conclusiones y finalizando se incluyen las referencias bibliográficas.

CAPÍTULO 1. ESTRÉS

1.1. Antecedentes

La palabra estrés proviene del latín stringere que significa tensionar, apretar u oprimir. Inicialmente fue utilizada en la física para medir el desgaste o deformación de ciertos materiales hasta que Canon lo usará por primera vez, aplicado al desgaste humano (referido por El Sahili; 2010, p.159).

Históricamente el concepto estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de salud en 1935 por Hans Selye médico y después doctorado en química orgánica, quien partió de un concepto físico (haciendo referencia a un peso o una fuerza), y define el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas hacia una presión o situación ejercida sobre el organismo ya sea del exterior o del interior de uno mismo, que da lugar a una respuesta producida por el organismo para protegerse de presiones físicas o psicológicas ante situaciones de agresión o peligro (Selye, H. 1964).

De acuerdo con Melgosa (2006) el estrés “es la relación que tiene el organismo ante cualquier demanda, un estado de fuerte tensión fisiológica o psicológica, además de la preparación para el ataque o la huida, y puede ser el comienzo de una serie de enfermedades”

También es considerado como un proceso natural del cuerpo humano, que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes, que requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente, y que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona (Orlandini, 2003).

1.2. Tipos de estrés

Selye, H. (1973) realizó una distinción entre estrés positivo o “eustrés” y estrés negativo o “distrés”:

- *Eustrés* es el estrés donde el individuo interacciona con su estresor manteniendo su mente abierta y creativa, prepara el cuerpo y la mente para funcionar de manera óptima; este estado de estrés, deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, así como experiencias agradables y satisfactorias. La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando. Expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma ideal y única. Se enfrentan y resuelven problemas.
- *Distrés* provoca una sobrecarga no asimilable, desencadenando un desequilibrio fisiológico y psicológico que conlleva a una reducción en la productividad del individuo, enfermedades psicosomáticas y envejecimiento acelerado. Un estrés en principio positivo puede convertirse en negativo dependiendo de su intensidad.

Por lo tanto, se puede decir que el estrés puede verse como un fenómeno de adaptación en los individuos ya que depende de cada individuo y de la situación que se le presente, el tipo de respuesta que gestione a su entorno y esta puede ser benéfica o no en su crecimiento personal dependiendo de la habilidad de la persona para canalizar adecuadamente esta situación.

De acuerdo con Orlandini (1999) existen diferentes tipos de estrés, en función de la duración:

- *Estrés agudo* es la forma de estrés más común este surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.
- *Estrés agudo episódico* es cuando se padece estrés agudo con mucha frecuencia. El individuo afectado asume muchas responsabilidades y no puede organizar la cantidad de exigencias ni presiones; por lo que reacciona de forma descontrolada, muy emocional, y suele estar irritable, y sentirse incapaz de organizar su vida.
- *Estrés crónico* es el estado constante de alarma surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables que en algunos casos también pueden provenir de experiencias traumáticas de la niñez que se mantienen presentes constantemente. El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí e incluso las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar.

1.3. Estrés infantil y síntomas.

La infancia es una etapa de la vida caracterizada por un gran número de cambios y los niños van enfrentándose a ellos y buscan la forma de ir superando las dificultades que representan la transición entre una etapa y otra. En este sentido, es precisamente la falta de recursos para afrontar esos cambios que pueden convertirse en factores desencadenantes de estrés y de cierta forma poner en peligro la estabilidad del proceso evolutivo del niño, desde el nacimiento hasta los trece años aproximadamente (Escabias, 2008).

Existe evidencia de que los niños también son vulnerables al estrés, debido a las diferentes situaciones o factores que pueden llegar a alterar o afectar su tranquilidad emocional o física, estas situaciones se pueden dar en los diferentes ambientes o contextos en los cuales el niño se desenvuelve, tales como: el familiar, el escolar, entre otros. (Fernández et al. 2015).

Al igual que los adultos los niños y adolescentes también atraviesan por situaciones que les causan malestar a nivel físico y emocional, imposibilitándoles el poder llevar una vida satisfactoria. El estrés cotidiano en la infancia hace alusión a las preocupaciones que se dan en el entorno diario en el que se desarrollan los niños, incluye: la familia, la escuela, la salud, las relaciones sociales entre otras (Escabias, 2008).

Los síntomas del estrés infantil se pueden dar a nivel psíquico, físico y conductual, los más frecuentes son presentados a continuación Pérez V. (2012):

Síntomas psíquicos

- Falta de motivación e interés
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Disminución de la capacidad para pensar
- Falta de concentración
- Errores de memoria
- Labilidad afectiva

Síntomas Físicos

- Alteración en el sueño
- Pérdida o aumento de peso
- Dolores de cabeza
- Problemas digestivos

Síntomas Conductuales

- Rechazo de la escuela
- Disminución en el rendimiento académico
- Incumplimiento de tareas escolares
- Malas relaciones interpersonales

1.4 Etapas del estrés

El estado de estrés presenta tres etapas claramente diferenciadas Lazarus y Folkman (1986) las definen de la siguiente manera:

- **Reacción de Alarma:** Es la sensación de estar “agobiado por mil cosas”. En esta etapa aparecen las modificaciones bioquímicas que tratan de compensar el estado de excesiva actividad y proteger al escolar.
- **Fase de Resistencia:** Se presenta cuando el escolar ya se ha adaptado a la sobrecarga prolongada en el tiempo y se mantienen las modificaciones que compensan la homeostasis.
- **Fase de Agotamiento:** Es el derrumbe del escolar generado por la falla de estrategias adaptativas, se desmorona y las reacciones emocionales, conductuales y cognitivas comienzan a ser visibles.

1.5. Factores asociados al estrés infantil

Existen factores específicos que influyen de forma directa en el desencadenamiento del estrés durante la infancia, de acuerdo con Escabias (2008) a continuación se explican algunos:

- Condiciones de enfermedad y sucesos que hacen referencia a la imagen corporal y la salud en general; en especial las enfermedades crónicas, junto al malestar, el dolor y el temor que las acompaña suele ser una fuente generadora de estrés, al igual que el temor a una posible hospitalización, lo que supondría un distanciamiento de la familia y relaciones sociales.
- Estresantes generados en el ámbito escolar como sobrecarga de tareas, problemas en la interacción con los maestros, dificultades de aprendizaje y bajo rendimiento escolar.
- Dificultades en las relaciones con los pares como peleas, situaciones de ridiculización o humillación, competitividad y envidia en relación a logros académicos.
- Sucesos negativos en la familia, como dificultades económicas, ausencia de los padres, falta de supervisión, estilos educativos de crianza como los padres muy permisivos o autoritarios y la sobreprotección.

Por otro lado, González y García (1995) menciona que los factores de estrés en la infancia dependen de la variedad de situaciones estresoras que se presenten, por ejemplo:

Acontecimientos Cotidianos Estresantes:

- a. La escolarización
- b. Las demandas familiares
 - Nivel de exigencia de rendimiento escolar en los hijos
- c. Las exigencias de la escuela
 - Sistema de calificación escolar
 - La interacción con los compañeros

Acontecimientos intensos y extraordinarios:

- a. El nacimiento de un hermano
- b. Separación o divorcio de los padres
- c. Pérdida de uno de los padres

De acuerdo con la opinión de varios autores los estresores infantiles de acuerdo a el ciclo evolutivo por el que estén pasando son (Del Barrio 1997):

De 0 a 6 años de edad los estresores más comunes son separación, pérdida, apego, abuso y abandono.

De 7 a 12 años de edad conflictos con compañeros, escuela, socialización, hermanos e identidad.

De 13 a 18 años de edad los más recurrentes se dan por cambios, transformación, interacción con otro sexo, disfunción familiar y competencia.

1.6. Efectos del estrés

Stone, A. (1999) Las hormonas del estrés son perjudiciales para el cerebro, pues en los niveles elevados de cortisol puede causar daños en el hipocampo, que desempeña un papel decisivo en la memoria, sobre todo en la que afecta al recuerdo de actividades recientes.

En situaciones de emergencia los cambios que provocan el estrés son convenientes, prepara de manera adecuada al individuo ya que lo pone en alerta, permite que pensar más rápido.

De acuerdo con Fontana (1992), los efectos excesivos del estrés se clasifican en tres categorías:

a) Efectos Cognitivos del estrés excesivo:

- Decremento del periodo de la concentración y atención.
- Aumento de la crisis de actividad.
- Deterioro de la memoria a corto y largo plazo.
- La velocidad de respuesta se vuelve impredecibles.
- Aumento de la frecuencia de errores.
- Deterioro de la capacidad de organización y planeación a largo plazo.
- Aumento de los deliquios y de los trastornos del pensamiento.

b) Efectos emocionales del estrés excesivo:

- Aumento en la tensión física y psicológica.
- Aumento de la hipocondría.
- Aparecen cambios en los rasgos de personalidad.
- Aumento de los problemas de personalidad existentes.
- Debilitamiento de las restricciones morales y emocionales.
- Aparece en la depresión y la impotencia.
- Pérdida repentina de autoestima.

c) Efectos conductuales el estrés excesivo

- Aumento de los problemas del habla.
- Disminución de los intereses y el entusiasmo.
- Aumento de ausentismo.
- Aumento del consumo de drogas.
- Descenso de los niveles energía.

- Alteración de los patrones de sueño.
- Aumento del cinismo acerca de los clientes y de los colegas.
- Se ignora la nueva información.
- Las responsabilidades que depositan en los demás.
- Se “resuelven” los problemas aún nivel cada vez más superficial un.
- Aparecen patrones de conducta excéntricos.
- Pueden hacerse amenazas de suicidio.

Para Latorre y Beneit (1994, citado en: Olguin y Sánchez, 2003) clasifica los trastornos generados por el estrés de la siguiente manera:

- a) Efectos subjetivos: Ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, sentimiento de culpa, vergüenza, irritabilidad, mal genio, tristeza, baja autoestima, tensión, nerviosismo y soledad.
- b) Efectos cognitivos: Incapacidad de tomar decisiones y de concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica, bloqueos mentales.
- c) Efectos sobre la salud: Asma, amenorrea, dolor de espalda y pecho, trastornos coronarios, diarrea mareos y desvanecimientos, cefaleas y migrañas, trastornos gástricos, trastornos neuróticos, pesadillas, insomnio, psicosis, trastornos psicosomáticos, diabetes, salpullido y picones en piel, pérdida de interés sexual y debilidad.
- d) Efectos conductuales: Predisposición a accidentes, consumo de drogas, explosiones emocionales, comer en exceso, falta de apetito, beber y fumar en exceso, excitabilidad, conductas impulsivas, alteraciones en el habla, risas nerviosas, incapacidad de descansar, temblores.

- e) Efectos fisiológicos: Aumento en los niveles de catecolaminas de sangre y orina, incremento en los niveles de azúcar en la sangre, aumento del ritmo cardiaco, elevación de la presión arterial, sequedad en la boca, sudoración intensa, dilatación de pupilar, nudo en la garganta, adormecimiento y hormigueo en los miembros.
- f) Efectos en las organizaciones: Absentismo, relaciones laborales pobres, mala productividad, altas tasas de accidentes, altas tasas de v cambio de trabajo, mal clima en la organización, falta de satisfacción con el empleo.

CAPÍTULO 2. CLIMA ESCOLAR

Con respecto al clima escolar es más fácil percibirlo que definirlo, es uno de los elementos que caracteriza a las instituciones educativas, de acuerdo con la UNICEF define el clima escolar como el ambiente de la institución, influido por lo integrantes de la comunidad educativa y sus relaciones interpersonales.

Para Arón y Milicic (2004, citado en Sandoval, 2014) el clima escolar es la percepción y sensación que un individuo tiene a partir de sus experiencias en el sistema escolar. Está relacionado con el poder de retención (alumnos y maestros), grado de satisfacción y calidad de la educación, lo cual favorece la enseñanza y el aprendizaje de la comunidad educativa.

Caso, Salgado, Rodríguez, Contreras y Urías (2010) definen el clima escolar como el entorno de aprendizaje donde se establecen relaciones entre docentes, alumnos y personal administrativo, donde hay crecimiento personal y claridad en las normas escolares. Aseveran que es donde se da la convivencia y el trabajo colectivo, donde las

relaciones entre alumnos-alumnos y docentes tienen especial importancia ya que es un espacio de enriquecimiento mutuo.

En ese sentido Infante et al. (2003) definen el clima escolar como la percepción favorable que alumnos y profesores tienen de la clase y de los lazos mutuos de apoyo, aceptación, reconocimiento y afecto; motivando el cumplimiento de normas y valores que contribuyen a la convivencia permitiendo el crecimiento personal y grupal.

Por otro lado, Casassus (2001; citado en Orellana y Segovia, 2014) consideran que el clima escolar y el rendimiento escolar positivo están relacionados con un alto anhelo de logro, motivación, productividad y satisfacción en estudiantes y docentes.

El Clima del aula de clases es el mecanismo del ambiente que refiere las características psicosociales que funcionan de manera alternada para lograr los objetivos educativos, siendo un componente significativo en el Rendimiento Escolar estudiantil (Méndez y Maciá, 1989; citado en Dittborn y Sierralta, 2011).

2.1. Tipos de clima escolar

En relación a los tipos de clima escolar Molina y Pérez (2006, citado por Moreno, Díaz, Cuevas, Nova y Bravo, 2011) propone dos aspectos:

- Clima favorable, representado por un clima abierto, participativo, coherente, en el cual existe mayor posibilidad para la formación del educando, desde el punto de vista académico, social, y emocional, pues existe oportunidad para la convivencia armónica.

- Clima desfavorable, constituido por un clima cerrado, autoritario, controlado, no coherente donde imperan las relaciones de poder, de dominación y de control, por la cual se producen comportamientos individuales y sociales hostiles que inciden negativamente en la convivencia y el aprendizaje.

2.2. Percepción del clima escolar

Cuando hablamos de clima escolar nos referimos a la percepción que tienen los individuos de los distintos aspectos del ambiente en el que desarrollan sus actividades cotidianas, es decir el colegio; e incluye las normas y creencias que lo caracterizan; así como la convivencia y los vínculos existentes (Arón y Milicic, 2000).

El contexto escolar es la red social más importante en la que se inserta un niño, después de la familia. Estos revelan el significado que atribuimos al comportamiento de las personas, así mismo determinan la aparición o no de determinadas conductas, del mismo modo que la evaluación emocional que hacemos de nuestro actuar. Las experiencias del contexto escolar tienen efectos significativos en el desarrollo socioemocional y cognitivo de los niños (Rodríguez, 2009).

Los climas sociales como el contexto escolar son generadores de distintos comportamientos en términos de promover y bloquear conductas, construir percepciones negativas o positivas acerca de sí mismos, desarrollar actitudes creativas, paralizar iniciativas, fomentar la creación de vínculos entre los estudiantes, desarrollar una actitud de apertura hacia los contextos más amplios, generar espacios de desarrollo de intereses y talentos personales (Barudy y Dantagnan, 2009; Cyrulnik, 2009).

CAPÍTULO 3. RENDIMIENTO ACADÉMICO

3.1 Definición de rendimiento académico

Al revisar la literatura sobre el rendimiento académico se pudo observar que ha sido definido también como rendimiento escolar, aprovechamiento escolar, éxito o fracaso escolar, etc. Sin embargo; dichos términos hacen alusión al mismo significado por ejemplo Mattos (1990, citado en Huacus, 2010) define al rendimiento académico como “la suma de transformaciones que se operan en el pensamiento, en el lenguaje técnico, en la manera de obrar y en las bases actitudinales del comportamiento de los alumnos”.

Tonconi (2010) considera que el rendimiento académico es un resultado final y numérico, que representa el nivel de conocimientos y competencias adquiridas por un individuo en una determinada disciplina. Este concepto no incluye el empeño y constancia aportado por el estudiante.

Así mismo para De Natale (1990, citado en Maquilón y Hernández, 2011) el rendimiento académico es “el conjunto de habilidades, destrezas, hábitos, ideales, aspiraciones, intereses, inquietudes y realizaciones que aplica el estudiante para aprender; considerado como el indicador del nivel que ha alcanzado el estudiante”.

En ese sentido Jiménez (2000, citado en Antolín, 2013) define el rendimiento académico como “el nivel de conocimientos que demuestra el alumno en una materia o área teniendo en cuenta la edad de este y el nivel académico”.

Según Huacus (2010) el rendimiento académico es el nivel de logro o aprendizaje que el estudiante muestra, a través de ciertos comportamientos todo esto obtenido de un proceso de enseñanza - aprendizaje. dicho logro es expresado por un valor cuantitativo denominado calificación.

3.2. Factores asociados al rendimiento académico

En relación a los factores que influyen en el rendimiento académico, González Torres (1997, citado en Antolín 2013), menciona que el rendimiento no solo considera el cumplimiento de metas valoradas personal o socialmente en un contexto o dominio determinado, sino también requiere que el individuo esté capacitado (que sepa aprender), que esté motivado (que quiera aprender) y que cuente con un ambiente que le brinde el apoyo y recursos necesarios para facilitar el logro de las metas.

Por otro lado, los factores que intervienen en el rendimiento escolar para autores como Becerra y Reidl (2015) pueden ser de dos tipos, los propios a las instituciones educativas o los propios a los estudiantes; del primero se dividen en académicos, infraestructura, psicosociales y administrativos; para el segundo tipo en académicos, psicosociales, demográficos, cognoscitivos y motivacionales; dichos autores los ejemplifican de la siguiente manera:

a) Factores propios de las instituciones educativas:

- Académicos: Planes de estudio, formación del profesorado, metodologías de enseñanza de los maestros y mecanismos de ingreso.
- Infraestructura: Condiciones de las aulas y espacios disponibles para la formación.
- Psicosociales: Ambiente estudiantil, relación profesor y estudiante, expectativas que tiene docentes acerca del desempeño de los alumnos.

- Administrativos: Existencia y características de los servicios de apoyo al aprendizaje y formulación del estudiantado (asesorías, tutorías, orientación educativa, becas).

b) Factores propios de los estudiantes:

- Académicos: Formación académica previa, desempeño en el ciclo anterior (promedio de calificaciones), calificaciones obtenidas en los procedimientos de ingreso y asistencia a clases.
- Psicosociales: Satisfacción hacia los estudios, bienestar psicológico, entorno familiar, integración del estudiante a la institución y el soporte o apoyo familiar.
- Demográficos: Contexto socioeconómico, lugar de residencia, sexo, edad, condición laboral, escolaridad de los padres y apoyo familiar.
- Cognoscitivos: Estrategias de afrontamiento, aptitudes, inteligencia y estrategias de aprendizaje.
- Motivacionales: Autoconcepto, autoeficacia, estilo atribucional y motivación del logro.

3.3 Clasificación del rendimiento académico

Rendimiento Individual: Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. Lo que permitirá

al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores. Los aspectos de rendimiento individual se apoyan en la exploración de los conocimientos y de los hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual. También en el rendimiento intervienen aspectos de la personalidad que son los afectivos.

Rendimiento General: Es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro de enseñanza. Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos o evidencia dificultades para el desarrollo de éstos, necesitando mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente de acuerdo con su ritmo y estilo de aprendizaje. (Fuente: Ministerio de Educación. Dirección General de Educación Básica y Regular (DIGEBARE): Guía de Evaluación del Educando. Lima, 2005).

De acuerdo con Tejedor (1998), el rendimiento académico se clasifica en:

- *Rendimiento en sentido estricto:* Se ve reflejado en las calificaciones, es decir, el resultado de exámenes o éxito de pruebas.
- *Rendimiento en sentido amplio:* es aquel que considera la finalización en tiempo y forma de los estudios.

Así mismo Pozar (1989, citado en Martínez, 1997), el rendimiento académico se clasifica en:

- *Rendimiento efectivo:* se refiere a las calificaciones obtenidas en los exámenes, trabajos personales y en equipo. Traducido en términos de sobresaliente, notable, suficiente e insuficiente, etc.

- *Rendimiento satisfactorio*: es la diferencia entre el resultado obtenido y el que se pudo haber alcanzado en función del esfuerzo e inteligencia, así como las circunstancias personales del alumno.

3.4. Impacto del estrés en el rendimiento académico

Ahora que ya se ha definido tanto el estrés como el rendimiento académico, hablemos sobre su impacto.

Una persona estresada difícilmente podrá generar un buen clima, de acuerdo con la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico ([OECD], 2005) el clima escolar tiene mayor influencia en el rendimiento académico de los alumnos, a diferencia del impacto que tiene los recursos materiales, la política escolar o los recursos personales.

En ese sentido los estudios de la Organización de Naciones Unidas para la Educación [UNESCO] del año 2004, demuestran que el clima escolar favorable, impacta en las pruebas de medición escolar, países como son Canadá, Cuba, Finlandia y la República de Corea tienen gran éxito en ese tipo de pruebas al tener un clima escolar más positivo.

3.4.1. Investigaciones realizadas

Es importante señalar que la bibliografía que se encontró son investigaciones de México, Madrid y Perú.

Loredo, Mejía, Jiménez y Matus (2009), realizaron un estudio con la finalidad de identificar el nivel de estrés en niños (as) de primer año de primaria y valorar si existía asociación de éste con alteraciones en su conducta, el primer instrumento se aplicó a 41 alumnos (22 niños y 19 niñas), analizaron variables como: nivel de estrés de los niños y

niñas; alteración en la conducta del (la) niño(a) considerando los siguientes indicadores: Inquietud, tristeza, ansiedad, frustración, agresividad, conflicto, miedo.

Los resultados obtenidos situaron a 7 niños en el nivel normal de estrés, 33 niños en el nivel medio y sólo 1 niño en el nivel alto de estrés.

En relación a los 7 indicadores de conducta se obtuvieron valores significativos, siendo los más representativos agresividad y la frustración.

Loredo et al. (2009) concluye que el estrés como respuesta orgánica funcional hasta cierto punto normal, sin embargo, cuando este nivel es medio o alto pueden afectar el aprendizaje por lo que detectar a tiempo el nivel de estrés en los niños y niñas permite evitar problemas de adaptación social y enfermedades en etapas posteriores del desarrollo.

Por otro lado, entre los trabajos de Martínez-Otero (2016) se encuentra la investigación “Prevención del estrés escolar”. El objetivo de su investigación fue extraer pautas psicopedagógicas básicas que contribuyan a prevenir el estrés e impulsen el cultivo de un ambiente escolar apropiado. Se aplicó el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) a 156 alumnos (84 niños y 72 niñas), que cursaban el 5º grado de primaria de cuatro centros escolares de la zona sur de Madrid.

El IECI evalúa tres escalas:

- Problemas de salud y psicosomáticos. Considera estresores relacionados con situaciones de enfermedad y el interés por la imagen corporal.
- Ámbito escolar. Se refiere a estresores concernientes al exceso de tareas extraescolares, problemas o dificultades en las relaciones con los profesores y con

los compañeros de clase, bajas calificaciones escolares, percepción de dificultades en la concentración, entre otros.

- **Ámbito familiar.** Comprende las dificultades económicas, falta de contacto y atención de los padres, soledad percibida, exigencia de los padres, etc.

Los resultados obtenidos en esta investigación mostraron en los cuatro centros escolares presencia de estrés en la infancia, pues el 11.54% de los estudiantes presenta estrés, siendo los alumnos inmigrantes los más expuestos a estresores.

Por último, Martínez-Otero (2016) indica que es necesario realizar más investigaciones en el ámbito del estrés infantil, del mismo modo afirma que los centros escolares deben responsabilizarse con la prevención del estrés de acuerdo a las características y edad de los niños.

Finalmente, en este sentido Bazan y Ricra (2016), realizó un estudio sobre estrés y rendimiento académico en estudiantes de 5° grado de educación primaria en Cerro de Pasco, Perú, el objetivo fue establecer la influencia entre el estrés y el rendimiento académico, aplicaron dos instrumentos a 28 alumnos.

Los resultados obtenidos indican que el 17.86% de los alumnos presentaban un nivel de estrés bajo, el 39.29% nivel estrés medio y estrés grave el 42.86%. En relación al rendimiento académico el 21.43% de estudiantes presentaron un nivel de rendimiento académico alto, 42.86% un nivel medio y el 35.71% de estudiantes presenta un nivel de rendimiento académico bajo.

De lo anterior se determinó que el estrés influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, las autoras concluyen que a mayor estrés menor es el rendimiento académico.

CAPÍTULO 4. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

4.1. Concepto

El afrontamiento es definido como “... aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus & Folkman, 1986: p.164).

Desde la corriente psicodinámica de principios del siglo XX, se considera el afrontamiento como el proceso inconsciente por el cual la persona genera defensas ante estresores internos (Casullo, 1998).

En este sentido Zeider y Hammer (1990), mencionan que el afrontamiento es la capacidad de los individuos para manejar los estresores de forma más efectiva, experimentar pocos síntomas o que éstos sean menos severos una vez expuestos al estresor, o recuperarse más rápidamente de la exposición.

Del mismo modo que otros procesos básicos como el habla, las manifestaciones afectivas o la socialización; son aprendidas en edades tempranas, principalmente en el entorno familiar; de los padres quienes tienen una influencia directa en los modos de afrontamiento de los niños por medio del apoyo y recursos que proporcionan, las enseñanzas directas, historias familiares, anécdotas y aprendizaje representativo; por lo que las estrategias centradas en el problema son más fácilmente aprendidas que las

centradas en la emoción, ya que son más fáciles de copiar por simple observación puesto que habitualmente son estrategias conductuales (del Barrio, 1997).

Así mismo, Verduzco (2004) considera que durante la infancia se desarrollan los patrones de afrontamiento; debido a que en esta etapa se aprende a tener control. Por lo que, se empieza a observar la efectividad de las respuestas de afrontamiento qué tan efectivas son dichas respuestas, frente a eventos estresantes.

4.2 Clasificación de los estilos de afrontamiento

De acuerdo con Verduzco, Gómez y Durán (2004) existen tres tipos de estilos de afrontamiento para la población infantil:

- Afrontamiento de control directo (o estrategias de control primario): se refiere a los intentos propositivos que un infante realiza con la finalidad de eliminar el evento estresante o disminuir sus efectos. Por ejemplo: estudiar mucho para sacar mejores calificaciones.
- Afrontamiento de control indirecto (o estrategias de control secundario): Se refiere a la solicitud de ayuda o apoyo tangible (materiales, dinero, información) a las personas adultas significativas para resolver el problema. Por ejemplo: pedir que le compren algo que tiene que regresar a un compañero de clase.
- Afrontamiento de abandono de control: en cuanto a esta categoría, el infante percibe una situación como incontrolable. Es la ausencia de meta u objetivo de afrontamiento. Por ejemplo: irse a la calle, dormirse o esconderse en el cuarto ante la situación estresante.

Por otro lado Compas, Malcarne y Fondacaro (citado en Dávila y Guarino, 2001) clasifican las estrategias de afrontamiento dirigidas a la población infantil en: afrontamiento activo, planificación, afrontamiento restringido, búsqueda de apoyo instrumental, búsqueda de apoyo emocional, aceptación, retorno a la religión, expresión abierta de emociones, negación, liberación mental, uso de autoverbalizaciones positivas, evitación y escape.

Sin embargo, Lazarus y Folkman (1986), proponen las siguientes estrategias de afrontamiento:

- a) afrontamiento dirigido a la acción, que son actividades o manipulaciones orientadas a modificar o alterar el problema y,
- b) el afrontamiento dirigido a la emoción, que son las acciones que ayudan a regular las respuestas emocionales a las que el problema da lugar.

En ese sentido Hernández (1999) apoyado en el esquema de Afrontamiento con base en la teoría de Lazarus y Folkman, propone tres estrategias de afrontamiento:

- Enfocadas en el problema
- Enfocadas en la emoción
- Enfocadas en la evitación

Algunas personas reaccionan con histeria al mínimo nivel de estrés y otras lo afrontan con tranquilidad, de acuerdo con Feldman (2005) los estilos de afrontamiento son los siguientes:

- Transformar la amenaza en desafío

- Hacer que una situación amenazadora sea menos amenazadora
- Modificar las metas
- Empezar acciones físicas
- Prepararse antes de que suceda

En Gargallo, Suárez-Rodríguez y Pérez-Pérez (2009) propone dos tipos de estrategias:

- Las que fomentan el proceso de aprendizaje y apoyan el esfuerzo del alumno. (por ejemplo: motivacionales, afectivas, metacognitivas, control de contexto e interacción y manejo de recursos).
- Las estrategias de procesamiento de la información, condición necesaria en la sociedad actual (como búsqueda, selección, procesamiento y uso de la información).

Como se ha podido observar los estudios realizados sobre afrontamiento infantil muestran diferentes estrategias, es el caso de Ryan-Wenger (1992, citado en Dell'Aglio, D., & Hutz, C. 2002), presenta una taxonomía como resultado del trabajo empírico sobre estrategias para afrontamiento en niños, inicialmente, se identificaron 145 estrategias, que se agruparon de acuerdo con algunas características en común, lo que permitió establecer las siguientes categorías:

- Actividades agresivas
- Conducta de evitación
- Conducta de distracción
- Evitación cognitiva
- Distracción cognitiva
- Solución cognitiva problemas

- Reestructuración cognitiva
- Expresión emocional
- Resistencia
- Búsqueda de información
- Conducta de aislamiento
- Actividades de autocontrol
- Búsqueda de apoyo social
- Buscando apoyo espiritual e
- Intentando modificar el estresor

Existe evidencia que los niños de 4 a 6 años de edad usan estrategias de afrontamiento encaminadas a la solución de problemas, mediante la ayuda de sus padres o de otros niños y si les es posible evitar situaciones estresantes que impliquen dolor, como ir al doctor. Mientras que los escolares de 6 a 12 años de edad no usan muchas estrategias para evitar situaciones, sin embargo, siguen utilizando estrategias para la solución de problemas para aliviar sus emociones negativas principalmente para el afrontamiento cognitivo Trianes, (2002).

CAPÍTULO 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Taller para el manejo del estrés mediante estrategias de afrontamiento para niños de quinto y sexto grado de primaria.

5.1. Método

Taller de técnicas de afrontamiento para el manejo del estrés.

5.1.2. Justificación

La infancia es un periodo crítico para el establecimiento de conductas imprescindibles para la salud; debido a que los niños atraviesan por un periodo sensible para el desarrollo de personalidad, del funcionamiento cognitivo y de competencias socioemocionales, así que los hábitos que instauren en esta etapa permanecerán a lo largo de la vida. Por ello, es de suma importancia ayudarlos a conocerse mejor y a identificar los estresores internos y externos, para que puedan focalizar las estrategias de afrontamiento que pueden funcionar como defensas sobre los eventos estresantes y adversos, que inevitablemente experimentaran porque no podemos evitarlos; lo que, sí podemos, es instruirlos para que puedan identificar y manejar sus emociones, así como a reforzar sus estrategias de afrontamiento, mediante técnicas muy sencillas que puedan utilizar día a día a través de este taller; potenciando sus recursos internos, mediante el control del estrés y la angustia. Así contarán con más herramientas que les permitan adaptarse y enfrentar el entorno. Al trabajar el estrés desde edades tempranas, se promueven mecanismos de prevención, que contribuyen a un incremento de la calidad de vida y bienestar de la sociedad en general.

Esta propuesta se presenta en formato de taller de 5 días de duración: los primeros dos días se trabajará el estrés, con una duración de 4 horas, los siguientes dos días, las estrategias de afrontamiento, con una duración de 4 horas y el quinto día se trabajará con los padres la responsabilidad en el proceso educativo, con una duración de 2 horas. Habrá dos grupos; un primer grupo de niños de quinto grado y el segundo de sexto grado, debido a que poseen diferentes grados de desarrollo y comprensión, además de que son distintos sus intereses y formas de relacionarse.

5.2 Propuesta de intervención

Objetivo general: Sensibilizar a los participantes respecto a la naturaleza del estrés, causas y consecuencias, las técnicas para su autocontrol y la aplicación de estrategias de afrontamiento.

Población: 15 a 20 estudiantes

Material: Laptop, proyector, pantalla, hojas con instrucciones, grabadora o Tablet con música, hojas blancas, lápices, enciclopedias.

Escenarios: Escuelas, centros culturales o instituciones.

Número de sesiones: El taller está diseñado para realizarse en 10 horas, divididas en 5 sesiones de 2 horas diarias.

Frecuencia: El taller se realizará 2 veces durante el ciclo escolar, con el objetivo de profundizar con los ejercicios de estrés y los de las estrategias de afrontamiento, para que no se queden solo a nivel de sensibilización, si no que pueda devenir un taller de aprendizaje avanzado. La razón de esto es que los mayores beneficios de esta intervención cognitiva sólo pueden obtenerse después de una práctica regular durante algún tiempo. El conocimiento intelectual por sí solo es de escaso valor. Asimismo, la práctica puede desarrollar nuevos patrones de pensamiento y conducta que gradualmente se convertirán en automáticos (constructos mentales).

Lugar: Estancias o salones amplios, que cuenten con el espacio necesario para el trabajo de al menos 20 personas, con ventilación e iluminación suficiente y sillas que puedan moverse para trabajar en equipos.

Recursos Profesionales: Estará compuesto por dos personas: un facilitador y un cofacilitador. Dichos instructores deben ser psicólogos titulados y con experiencia en manejo de grupos. La sensibilización y capacitación de los facilitadores se realizará al tomar ellos mismos el rol de participantes en el taller, con el objetivo de enriquecer los contenidos con sus ideas y experiencias.

Invitación y firma de consentimiento informado: Se les hará llegar a los padres de familia una circular como invitación para el taller, así mismo, se les enviará la carta descriptiva del mismo y el consentimiento informado para firma.

Características personales: Empático, congruente, claro, líder de equipo, habilidad para trabajo en equipo, proactivo, dinámico, estable y maduro.

5.2.1. Carta descriptiva

Carta descriptiva de Estrés

Objetivo	Actividad	Procedimiento e instrucciones	Material	Tiempo
Sesión 1				
Que los niños conozcan al instructor y que éste transmita un ambiente de calidez	Bienvenida a los niños	El instructor se presenta con los niños de una forma cordial.	N/A	5 min.
Evaluar su percepción de estrés. Reflexionar sobre las causas que originan su mayor o menor percepción de estrés.	Aplicación del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)	Los instructores reparten el a cada uno de los niños el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), darán las instrucciones y les piden que lo contesten.	Test impreso, lápices	20min.

Objetivo	Actividad	Procedimiento e instrucciones	Material	Tiempo
Que los niños conozcan el propósito del taller y lo que podrán obtener del mismo.	Encuadrar el taller y definir expectativas	En plenaria, el instructor hace exponer los objetivos del taller, anotándolos en una hoja de rotafolio, la cual permanecerá visible hasta el fin de la sesión.	Rotafolio, hoja de rotafolio y plumones	5 min.
Que los niños se conozcan y rompan el hielo.	Ejercicio de integración	Sentados en círculo, con el juego de "ahí va un navío" inicia el instructor, se arroja una pelota y al que le toque menciona: su nombre y algo que le hace sentir bien y algo que le haga sentir mal.	Pelota	15 min.
Los niños expresarán desde su particular punto de vista que es el estrés	Lluvia de ideas	Los niños sentados en círculo expresan abiertamente que piensan o saben del estrés. El instructor anotará en hoja de rotafolio las respuestas.	Rotafolio, hojas de rotafolio, plumones	15 min.
Definir el estrés	Exposición temática	Reunidos en plenaria el instructor da definiciones de estrés, explicará a los niños que es el estrés y cuáles pueden ser las causas que lo ocasionan.	Laptop, proyector y pantalla	10 min.
Los niños aprenderán a relajarse para controlar el estrés	Técnica de relajación (diafragmática)	Se solicita a los niños que se sienten en una postura cómoda y se le irá indicando cómo deben respirar, la final se les preguntará cómo se sintieron.	Sillas, música reflexiva	15 min
Identificar las reacciones que tiene su cuerpo ante el estrés	Mi cuerpo y el estrés	El instructor explicará a los niños que cuando se encuentran en una situación de estrés, ellos pueden identificar algunas señales en su cuerpo.	Laptop, proyector y pantalla	5 min.

Objetivo	Actividad	Procedimiento e instrucciones	Material	Tiempo
Los niños identificarán las reacciones en su cuerpo producidas por el estrés	Signos y síntomas del estrés	Se pedirá a los niños que hagan una relación de lo que siente su cuerpo ante situaciones estresantes y que marque cada uno, en un esquema del cuerpo humano en que parte de su cuerpo sienten estrés. Posteriormente harán un dibujo conjuntamente del cuerpo humano, donde todos marcarán la parte en la que sienten el estrés. Al final una reflexión para determinar cuáles son las afecciones más frecuentes.	Hojas, lápices, esquemas del cuerpo humano.	15 min.
Que los niños discutan que se llevan del taller hoy	Cierre de sesión	Se pedirá a los niños que se sienten formando un círculo, en el centro se sentarán los instructores. Posteriormente los niños expresarán abiertamente lo que aprendieron	Tapetes	15 min.
Sesión 2				
Que los niños recuerden y/o refuercen el conocimiento.	Repaso de la sesión anterior	Los niños expresarán verbalmente lo visto en la sesión pasada.	Tapetes	10 min.
Sensibilizar al grupo sobre la importancia de la meditación	El instructor expone brevemente qué es la meditación	En plenaria el instructor hace una exposición teórica sobre la meditación	Computadora, pantalla	15 min.
Identificar cuáles son las causas que les producen estrés	Identificación de estresores	Se pedirá a cada niño que describa un día completo desde que se levanta hasta que se duermen, que lo escriban o dibujen en una hoja y que identifiquen que les causó estrés durante ese día.	Hojas, lápices, colores	25 min

Objetivo	Actividad	Procedimiento e instrucciones	Material	Tiempo
Que los niños sean capaces de identificar cuáles son sus estresores	Expresión emocional	Se les pedirá a los niños que escriban o dibujen sobre la misma situación que les causó la emoción que les hizo sentir muy mal. Utilizando en este caso una serie de palabras predeterminadas. Al finalizar se discute cómo se sintieron.	Hojas, lápices	15 min.
Descanso				10 min.
Exponer los factores que generan estrés	El instructor expondrá brevemente lo que provocan los cambios, el rendimiento, la angustia y el miedo, el aburrimiento, la aflicción, la falta de apoyo, etc.	El instructor hace una exposición teórica sobre los factores que generan estrés	Computadora pantalla	15 min.
Realizar una ejercicio de relajación	Mediante una intervención con Mindfulness, para enseñales a estar en el aquí y ahora.	El instructor les pide a los niños se acuesten en posición de cubito a los niños, con los ojos cerrados. Se les da la indicación de seguir las instrucciones.	Tapetes, música y guía auditiva del instructor.	20 min
Conclusiones y cierre	¿Qué tanto se cumplieron sus expectativas?	El instructor hará una breve mención o recuento de las técnicas abordadas: identificación de la tensión en el cuerpo, meditación, respiración, diagnóstico, percepción de estrés. Preguntará a participantes si hay dudas y si se cumplieron las expectativas.	N/A	10 min

Carta descriptiva estrategias de afrontamiento

Objetivo	Actividad	Procedimiento e Instrucciones	Materiales	Tiempo
Sesión 3				
Encuadrar el objetivo y las expectativas del taller	Objetivos de la segunda parte del taller.	El instructor expone los objetivos que persigue esta segunda parte del taller, enfatizando las posibilidades de conocimiento personal y grupal que la experiencia les ofrece y el alcance del mismo, así mismo se establecen las reglas y normas a seguir durante la duración del mismo.	Laptop Proyector Pantalla	15 min..
Proporcionar confianza y comodidad a los niños	“Me quito y me acomodo”	Se les pedirá a los niños que se quiten lo que les pudiera impedir realizar las actividades o estar de forma cómodos. Quitándose los suéteres, sudaderos, zapatos para poder trabajar en los tapetes.	N/A	5 min.
Favorecer las relaciones interpersonales entre los participantes mediante una dinámica de grupo para facilitar un clima de confianza y de participación.	Dinámica “La cola de la vaca”	El instructor les pide que se sienten en círculo, el animador, sentado en el centro, les cuestionara cualquier pregunta a los participantes y éstos deberán responder sin reírse “la cola de la vaca”, por ejemplo: ¿qué es lo que más te gusta de Juan? ¿qué comiste ayer? ¿con qué te refriegas la espalda en la ducha? Aquel participante que se ría o se equivoque al responder deberá pasar al centro y realizar las pregunta	N/A	20 min.
Conocer las ideas previas que tienen los alumnos sobre el tema.	Lluvia de ideas	Se le proporcionará a cada uno de los participantes una tarjeta y un lápiz, el instructor preguntará para ellos que son las estrategias de afrontamiento y les dará 5	Tarjetas blancas y lápices	20 min.

Objetivo	Actividad	Procedimiento e Instrucciones	Materiales	Tiempo
		<p>min. para que plasmen sus ideas referentes a la pregunta en las tarjetas.</p> <p>Pasados los 5 min. se recogen las tarjetas el instructor los leerá y se integrará una idea general.</p>		
<p>Sensibilizar a los alumnos sobre las formas de enfrentar o afrontar las situaciones estresantes</p>	<p>Situaciones complicadas</p>	<p>El instructor pide a los participantes que cierren los ojos, respiren profundo, concentrándose en las sensaciones del cuerpo: las piernas, los brazos, el cuello.</p> <p>A hora ya más tranquilos, les pide recuerden alguna situación difícil que les ocurrió hace poco. No tiene que ser nada grave o muy personal, simplemente una situación complicada. Una vez que la tengas, obsérvala y recuerda....</p> <p>¿qué hiciste en esa situación?</p> <p>¿cómo te sentías? ¿Había alguien en especial que te ayudó? ¿quién era esa persona y qué hizo para ayudarte? ¿cuál fue el final y cómo están las cosas ahora? Por favor guarda esa imagen y comienza a abrir los ojos lentamente...y escribe todo lo que viste para trabajar con ello después de la siguiente explicación”.</p>	<p>Música relajante</p>	<p>20 min.</p>
<p>Analizar las vivencias en función de las estrategias</p>	<p>Fuentes de afrontamiento: yo soy, yo tengo, yo estoy y yo puedo Grotberg, E. 1997)</p>	<p>El instructor explica el concepto de estrategia de afrontamiento y las diferentes fuentes de afrontamiento: yo soy, yo tengo, yo estoy y yo puedo (Grotberg, E. 1997).</p> <p>Ahora que ya saben qué es el afrontamiento y sus diferentes factores, pedirá a los participantes que revisen esa</p>	<p>Hojas blancas, lápices</p>	<p>35 min.</p>

Objetivo	Actividad	Procedimiento e Instrucciones	Materiales	Tiempo
		<p>situación difícil que recordamos hace rato, según la lista de expresiones: yo soy, yo tengo, yo estoy, yo puedo y las anotan en una hoja.</p> <p>¿Cómo se sienten después de conocer esta definición?” Los alumnos se expresan en plenaria.</p>		
Cierre de sesión y tarea	Autorregistro	<p>El instructor mostrará la hoja de autorregistro y realizará un ejemplo del llenado de autorregistro y despejará dudas.</p> <p>Actividad para casa realizaran un autorregistro de las actividades que realizan durante el día, (despertar, bañarse, desayunar, ir a la escuela, comer, hacer la tarea, colaborar en casa, ver t.v., jugar, dormir, etc.), dichas actividades se anotarán en el orden en que se realizan.</p>	Autorregistro	15
Sesión 4				
Que los niños recuerden y/o refuercen el conocimiento	Repaso de las diferentes fuentes de afrontamiento: yo soy, yo tengo, yo estoy y yo puedo.	<p>El instructor en plenaria realizará un recordatorio de las fuentes de afrontamiento.</p> <p>Y les pide entreguen sus autorregistros</p>	N/A	15 min.
Identificar las actividades que realizan diariamente, para planificar.	Cronograma de actividades (individual)	<p>Se elaborará con los niños el cronograma de actividades con base en la información del autorregistro. Posteriormente se realizarán las adecuaciones para programar el repaso de clase o horas de estudio como sugerencia una hora tres días por semana, de esta forma podrán apoyar y mejorar su rendimiento académico.</p>	Hojas blancas y lápices	35 min

Objetivo	Actividad	Procedimiento e Instrucciones	Materiales	Tiempo
Sensibilizar a los niños sobre la importancia de los hábitos de estudio.	Hábitos de estudio y uso de tiempo libre.	El instructor explicará qué son y en qué consisten los hábitos de estudio.	USB para la presentación. Proyector Laptop	15 min
Se les explicara y orientará a los participantes la relajación a través de la técnica de relajación muscular de Koeppen planteado a modo de juego, los niños sean capaces de tensar y relajar los diferentes grupos musculares.	Técnica de relajación de Koeppen	<p>El instructor abordará la importancia de que los niños sepan la utilidad del ejercicio, explicará la emociones y estados de ánimo que deben reconocer: “cuando estás nervioso, cuando te enfadas, cuando no puedes dormir... notas cómo tus músculos se tensan sin darte cuenta, y eso te hace estar muy incómodo. Si consigues aprender a relajarte, cuando estés nervioso podrás controlar esa tensión y te irás sintiendo mejor.” Una vez que el niño haya comprendido lo anterior, comenzará con el ejercicio.</p> <p>Se entrenará a los niños en cada una de las fases, y pautas para aprender y posteriormente poner en práctica la técnica.</p> <p>Manos y brazos: El juego del limón.</p> <p>Brazos y hombros: El gato perezoso.</p> <p>Hombros y cuello: La tortuga que se esconde.</p> <p>Mandíbula, cara y nariz: Jugando con un chicle enorme y la mosca pesada.</p> <p>Estómago: Jugamos con nuestro estómago</p> <p>Pies y piernas: caminamos por el barro.</p>	Música relajante	25 min

Objetivo	Actividad	Procedimiento e Instrucciones	Materiales	Tiempo
Proporcionar información sobre instituciones culturales y deportivas con la finalidad de ofrecerles alternativas para apoyar a sus hijos en el afrontamiento del estrés.	Recreación sociocultural y deportiva al alcance de todos.	Se informará sobre las clases de danza, teatro, pintura y actividades deportivas que proporciona la Casa de la cultura de Oaxaca, Centro Cultural del ISSSTE, Centro de Seguridad Social del IMSS, el Polideportivo Venustiano Carranza y la Facultad de Cultura Física y Deportes de la UABJO.	N/A	10 min
Aplicar la post-evaluación para evaluar la percepción de estrés mediante el instrumento (IECI) con el fin de observar los resultados del taller.	Evaluación de los niños al término del taller	Los instructores reparten el a cada uno de los niños el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), darán las instrucciones y les piden que lo contesten.	Test impreso, lápices	20 min
Sintetizar los contenidos revisados	Cierre de sesión	Se preguntará a los participantes si tienen alguna duda de los temas abordados y se les motivará a llevar a la práctica lo aprendido	N/A	10 min
Sesión 5				
Los participantes conocerán a los terapeutas para establecer un buen rapport.	Presentación de los terapeutas	Presentación oral de los terapeutas ante el grupo.	N/A	5 min.
Presentación e integración de los papás para que se conozcan entre sí a través de una dinámica rompe hielo.	El nombre y animal	El instructor pedirá a los participantes que formen un círculo y les pedirá que cada uno diga su nombre y un animal que comience por la letra que comienza su nombre, por ejemplo Paola-Pollo, la siguiente persona dirá el nombre y apodo del anterior y su nombre y apodo, el último deberá decir el nombre y apodo de todo el mundo.	N/A	15 min.

Objetivo	Actividad	Procedimiento e Instrucciones	Materiales	Tiempo
Sensibilizar y concientizar a los papás	Responsabilidad en el proceso educativo	El instructor explicará a los padres o tutores la importancia del acompañamiento en el proceso educativo de los niños y cuales son las señales de alerta que se pueden observar en los niños cuando sufren estrés.	USB para la presentación. Proyector Laptop	50 min.
Fortalecer en los padres de familia su participación en las actividades académicas de sus hijos.	Padres presentes	<p>El instructor repartirá hojas de papel blanco e indicará a los participantes que escriban que han hecho por sus hijos y que sea real y no de palabras. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo ayudó a aprenderse las tablas - Revisó sus tareas - No entiendo lo que quiere y me dedico a hacer otras cosas. <p>Cada papá leerá lo escrito, al terminar de compartir lo que escribieron a manera de lluvia de ideas aportaran su estrategias y tácticas para apoyar a sus hijos,</p> <p>Finalizará el instructor comentando la importancia de que los padres guíen y apoyen a sus hijos y que esta actividad</p>	Hojas blancas y bolígrafos	25 min
Cierre del taller	Expresión de opiniones.	<p>El instructor integrará a los niños a la sesión. pedirá que dos o tres de los niños y padres comenten su experiencia en el taller.</p> <p>Por último se agradecerá a los presentes por su participación y se les entregará a los niños la constancia de participación</p>	N/A	25 min

CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES

Después de haber hecho una revisión y análisis documental, no hay lugar a duda de la necesidad de prestar atención al bienestar de los niños en edad escolar y la importancia de entender las causas del estrés académico así, como las consecuencias que este tiene en el rendimiento académico, para comprender que pasa en los demás ámbitos en los que los escolares se desenvuelven; por lo que el estrés puede influir en la calidad de vida de los niños. El estrés académico concibe dificultades en el aprendizaje, en la interrelación con los demás y con el entorno, pero, sobre todo, un estrés orientado a la superación y proyección. Como psicólogos podemos intervenir y trabajar en la promoción del manejo de estrés para mejorar la calidad de vida.

Una de las ganancias que esta revisión documental permitió en un primer momento es diferenciar el eustrés del distrés. El estrés tiene un significado negativo dentro de nuestra sociedad, es considerado como una de las principales causas de desarrollo de enfermedades; sin embargo, es necesario recordar que el estrés en niveles bajos, es indispensable para el aprendizaje, para despertar el sistema de alerta del individuo que le permite reaccionar y evitar o afrontar peligros que puedan causarle daño.

Por otro lado, en la actualidad el avance acelerado de la tecnología, y la obtención de bienes y servicios de una forma más rápida e inmediata; niños y adolescentes están inmersos en estos avances y con ello favoreciendo el desarrollo del estrés, ansiedad, depresión, enfermedades psicosomáticas, comportamientos disruptivos, etcétera; que han motivado la búsqueda de formas de intervención efectivas por parte de padres, educadores y profesionales de la salud mental, con el objetivo tanto para prevenir como para intervenir.

Cabe mencionar que como en todo trabajo de investigación, el presente asumió algunas limitantes, entre ellas la escases de artículos científicos que aborden el tema en población infantil; ya que la mayoría de las investigaciones que se han llevado a cabo son en población de estudiantes de nivel medio superior y universitarios, es decir en población adulta.

El motivo por el que se eligió realizar la investigación en escolares de nivel primaria, es porque se encuentran en una etapa sensible para el desarrollo de la personalidad, del funcionamiento cognitivo y de competencias socioemocionales. Mostrar la evidencia y efectos en esta población resulta útil para considerar la importancia de una intervención terapéutica y el concientizar a las instituciones educativas, de la responsabilidad que les concierne y también el impacto sobre los profesores de clase y padres de familia, con la propuesta del *“Taller para el manejo del estrés mediante estrategias de afrontamiento para niños de quinto y sexto grado de primaria”*, permitirá a los niños detectar cuando se presente una situación de estrés y manejarla de la mejor manera utilizando las diversas técnicas propuestas. Las actividades pretenden incrementar la sensación de experimentar la relajación muscular, la tranquilidad y manejo del estrés; pues al instruírseles sobre la práctica y los efectos de esta, han aprendido también a ser conscientes de sí mismos y a estar más alerta de los sentimientos y pensamientos de los niños promoviendo un círculo vicioso positivo, lo cual permite sugerir el beneficio de incorporar de forma regular a padres y maestros en las intervenciones, para comprender los procesos de desarrollo de sus alumnos e hijos, y que puedan contar con herramientas para enfrentar y acompañar a los niños en esta etapa con mayor efectividad.

REFERENCIAS

- Antolín, R. (2013) *Motivación y rendimiento escolar en educación primaria*. Facultad de ciencias de la educación, enfermería y fisioterapia. Universidad de Almería, España. Recuperado de: <http://repositorio.ual.es:8080/bitstream/handle/10835/3060/Trabajo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bazan M. J., y Ricra L. S. (2016). *El estrés infantil y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes del 5to grado de educación de la I.E No. 35001 de Cerro de Pasco-2014* (Tesis Licenciatura, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión). Recuperado de: <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/238>
- Becerra-González, C. E. y Reidl L. M. (2015). Motivación, autoeficacia, estilo atribucional y rendimiento escolar de estudiantes de bachillerato. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 17(3), 79-93. Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol17no3/contenido-becerra-reidl.html>
- Caso, J., Salgado, B., Rodríguez, J. C., Contreras, L. A. y Urías, E. (2010). *Propiedades psicométricas de la Escala de Clima Escolar para adolescentes* (UEE RT 10 - 002). Ensenada, México. Universidad Autónoma de Baja California.
- Casullo, M. (1998). *Adolescentes en riesgo*. Buenos Aires: Paidós.
- Dávila, Bonny, & Guarino, Leticia (2001). Fuentes de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Escolares y Venezolanos. *Interamerican Journal of Psychology*, 35(1), Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=284/28435105>
- Del Barrio, M. V. (1997). *Estresores infantiles y afrontamiento*. En M. I. Hombrados (Coord.), *Estrés y Salud* (pp. 351-378). Valencia: Promolibro
- Dell'Aglio, D., & Hutz, C. (2002). Estratégias de coping e estilo atribucional de crianças em eventos estressantes. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 7(1), 5-13. <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2002000100002>

- El Sahili González, Luis Felipe (2010). *Psicología para el docente: Consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la práctica magisterial*. Universidad de Guanajuato: Guanajuato, México. [http://207.38.84.119/bvirtual/wordpress/wp-content/uploads/2018/06/Psicologia para el Docente.pdf](http://207.38.84.119/bvirtual/wordpress/wp-content/uploads/2018/06/Psicologia_para_el_Docente.pdf)
- Escabias, M. (2008) "El estrés infantil". *Revista digital Enfoques Educativos*, edición no. 18. 44-49 Recuperada de: http://www.enfoqueseducativos.es/enfoques/enfoques_18.pdf#page=44
- Feldamn, S. R. (2005). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. México. D.F.: Mc. Graw Hill.
- Fernández-Martín, E., Trianes, M., Maldonado, M., Miranda, P., Ortiz C., Engüix, A. (2015). El Estrés Psicológico y Psicológico en la Relación entre funcionamiento Cognitivo Básico y Rendimiento Académico. *Anales de Psicología*, 31(1), 120-126. Doi: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.151451>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. *Guía para la mejora del clima escolar en los centros educativos*. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/unicef-educacion-derechos-guia-clima-escolar.pdf>
- Fontana, David. (1992). *Control de estrés*. Editorial Manual Moderno, México. D.F.
- Gargallo, B., Suárez-Rodríguez, J. & Pérez-Pérez, C. (2009). El cuestionario CEVEAPEU. Un instrumento para la evaluación de las estrategias de aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 15(2), 1-31. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=916/91612906006>
- González, M. & García, G. (1995). El estrés y el niño factores de estrés durante la infancia. *Aula: Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, (7), 185-202. Recuperado de http://campus.usal.es/~revistas_trabajo/index.php/0214-3402/article/viewFile/3388/3409

- Grotberg, E. (1997). *La Resiliencia en Acción*. Seminario Internacional sobre aplicación del concepto de resiliencia en proyectos sociales. Fundación Van Leer: Universidad Nacional de Lanús. Recuperado de: <http://www.rieoei.org/deloslectores/15466Szarazgat.pdf>
- Hernández-Guzmán L. (1999). *Hacia la salud psicológica: Niños socialmente competentes*. México: Universidad Nacional Autónoma México. Facultad de Psicología.
- Huacus, L. (2010). *Influencia de la motivación en el rendimiento académico en alumnos de secundaria*. Universidad Don Vasco, A.C., Uruapan, Michoacán. México. Recuperado de: http://132.248.9.195/ptb2010/noviembre/0664532/0664532_A1.pdf
- Infante, L., Hierrezuelo, L., García, B., Sánchez, A., De la Morena, M.L., Muñoz, A., y Trianes, M.V. (2003). Evaluación de actitudes violentas y clima escolar en situaciones de agresividad en alumnado de Secundaria. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36240208>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Eds. Martínez Roca.
- Loredo, M. N., Mejía, J. M., Jiménez, B. N., Matus, M. R., (2009) Nivel de estrés en niños (as) de primer año de primaria y correlación con alteraciones en su conducta. *Revista Enfermería Universitaria ENEO-UNAM*, 6(4). Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2009/eu094b.pdf?fbclid=IwAR3FLu8hDvz2BupL1I3wmajGBYDJrRhOdMTAEnCrEEPxnagehmyIW7c0OrQ>
- Martínez, V. & Pérez, O. (1997) *Los adolescentes ante el estudio: causas y consecuencias del rendimiento*. Editorial Fundamentos. España pag. 95 https://books.google.com.mx/books?id=G_eWnliRpQgC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q=pozar&f=false

- Maquilón, J., y Hernández, F. (2011). Influencia de la motivación en el rendimiento académico de los estudiantes de formación profesional. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(1),81-100. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2170/217017192007>
- Martínez-Otero, P. V. (2016). Prevención del estrés escolar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 295-306. doi: <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v1.375>
<http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/375>
- Melgosa, J. (2006). *¡Sin estrés!*. Editorial Safeliz, S.L. Madrid, España.
- Moreno, C., Díaz, A., Cueva, C & Bravo, I., (2011). Clima escolar en el aula y vínculo profesor-alumno: alcances, herramientas de evaluación y programas de intervención. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, Vol. 14, 3.
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/27647/25599>
- Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico OECD (2005). School factors related to Quality and Equity-results form PISA-2000.Bonn:UNO-Verlag. Disponible en: <http://www.oecd.org/education/school/programmeforinternationalstudentassessment/pisa/schoolfactorsrelatedtoqualityandequity-pisa2000publications.htm>
- Olguin, H., A. (2003). *Psicología de la salud: estrés y hábitos negativos de la salud*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, México. Recuperado de <https://repositorio.unam.mx/contenidos/231402>
- Organización de Naciones Unidas para la Educación UNESCO (2004). La Ciencia y la Cultura disponible en: <http://www.unesco.org/cu/Noticias04/noticia071104.htm>
- Orellana, E. y Segovia, J. (2014). *Evaluación del clima social escolar mediante semilleros de convivencia de los octavos de educación general básica* (Tesis Licenciatura). Universidad de Cuenca.

- Orlandini A. (2003) *El estrés Que es y cómo evitarlo*. México: La ciencia para todos. 2da. Edición. <https://es.scribd.com/document/381054637/El-Estres-Que-Es-y-Como-Evitarlo-Alberto-Orlandini>
- Pérez, V. M. (2012). El estrés en la infancia: Estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana de Educación*, 59(2 Especial). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4051785>
- Sandoval M., M. (2014). Convivencia y clima escolar: claves de la gestión del conocimiento. *Última década*, 22(41), 153-178. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362014000200007>
- Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American Scientist*, 61(6), 692-699. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/27844072>
- Stone, A. (1999). *Estrés psicosocial*. Edit.Cas Random. México.
- Tejedor, F (1998). Los alumnos de la Universidad de Salamanca. Características y Rendimiento Académico. Ediciones Universidad de Salamanca. España.
- Tonconi, J. (2010). Factores que influyen en el rendimiento académico y la deserción de lo estudiantes de la facultad de ingeniería económica. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 2(1). Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/ced/11/jtq.pdf>
- Trianes, V. (2002). Niños con estrés: cómo evitarlo, cómo tratarlo. México: Alfaomega.
- Verduzco, M. (2004). Autoestima, Estrés y Afrontamiento desde el punto de vista del desarrollo. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.

Verduzco, A. M., Gómez, M. E, & Durán P. C. (2004). La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar. *Salud Mental*, 27(4), Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=582/58242703>

Zeidner, M., & Hammer, A. L. (1990). Life events and coping resources as predictors of stress symptoms in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 11(7), 693-703. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0191886990902540>