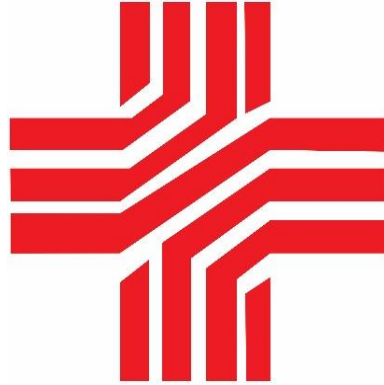


**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
“DIEGO THOMSON”**



**NIVEL DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES
DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN
PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
N° 0025 “SAN MARTIN DE PORRES” DEL
DISTRITO DE ATE**

**PRESENTADO POR:
ANCCASI RUPAY, Vilma Gloria**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE PROFESORA
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

LIMA – PERÚ

2023

DEDICATORIA

Agradezco a Dios por ser mi dirección y fortaleza en cada momento. A mis queridos padres y hermano por su apoyo incondicional.

Vilma

ÍNDICE

PORTADA

DEDICATORIA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1	Identificación del problema	08
1.2	Formulación del problema	10
1.3	Justificación de la investigación	11
1.4	Objetivos de la investigación	12
1.4.1	Objetivo general	12
1.4.2	Objetivos específicos	12
1.5	Limitaciones de la investigación	13

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1	Antecedentes del estudio	14
2.1.1	Antecedentes internacionales	14
2.1.2	Antecedentes nacionales	19
2.2	Bases teóricas científicas	24
2.2.1	Estrés	24
2.2.1.1	Causas del estrés	25
2.2.1.2	Tipos de estrés	25
2.2.1.3	Clasificación del estrés	26
2.2.1.4	Fases del estrés	28
2.2.1.5	Síntomas del estrés	29
2.2.1.6	Teorías relacionadas al estrés	30
2.2.1.7	Relación entre el estrés y el proceso de aprendizaje ..	35
2.2.1.8	Relación entre el estrés y el rendimiento académico ..	35
2.2.1.9	Estrategias de afrontamiento	37
2.2.1.10	Dimensiones del estrés	39
2.2.2	Características de estudiantes del tercer grado de educación primaria	39
2.3	Variable de estudio	43
2.4	Definiciones operacionales	43
2.5	Hipótesis	44

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1	Tipo y diseño de la investigación	45
-----	---	----

3.2	Población y muestra	46
3.2.1	Población	46
3.2.2	Muestra	47
3.3	Técnica e Instrumento de recolección de datos	47
3.4	Tratamiento estadístico	50
3.4.1	Media aritmética	50
3.4.2	Desviación estándar	51

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1	Presentación de los resultados	53
4.2	Interpretación de los resultados	56
4.3	Análisis de los resultados	61
4.4	Tratamiento de la Hipótesis	62

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

En el contexto educativo actual, el fenómeno del estrés se ha erigido en un tema de particular relevancia debido a su estrecha relación con el rendimiento académico, la salud mental y el bienestar integral de los estudiantes. Este estudio se concentra en un periodo crucial del proceso formativo: los estudiantes matriculados en el tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate. Los desafíos inherentes a esta fase de la Educación Primaria, sumados a las exigencias académicas y sociales propias de la etapa, pueden dar origen a niveles sustanciales de estrés en los estudiantes. Comprender a fondo estos niveles de estrés y los factores que los influyen es esencial para idear estrategias de apoyo y fomentar la salud mental dentro del entorno educativo.

El presente estudio tiene como propósito fundamental analizar minuciosamente los niveles de estrés en estos estudiantes, con la finalidad de generar conocimientos sustanciales que respalden futuras

investigaciones y mejoras en el sistema educativo, considerando siempre el bienestar y desarrollo óptimo de los educandos.

A continuación, se presenta el trabajo de investigación que se ha dividido en 4 capítulos para su mejor comprensión, los cuales detallamos a continuación:

En el capítulo I, se presenta el planteamiento del problema, lo que facilita la identificación y formulación del tema de investigación. Además, abordamos la justificación de la investigación y delineamos los objetivos que buscamos alcanzar. Finalmente, se presenta las limitaciones encontradas en la ejecución de la investigación.

En el capítulo II, se establece el marco teórico del estudio, donde se exponen los antecedentes de estudio, las fundamentaciones científicas que darán respaldo al trabajo de investigación, la variable de estudio, las definiciones operacionales y las hipótesis de trabajo.

En el capítulo III, se describe la metodología de la investigación, abarcando aspectos como el enfoque de la investigación, la población y la muestra seleccionada, así como el instrumento utilizado para recopilar datos, las fichas de evaluación, la técnica utilizada y el tratamiento estadístico.

En el capítulo IV, se aborda la presentación, análisis detallado de los hallazgos, comprensión e interpretación de los resultados, culminando con el tratamiento de las hipótesis.

Finalmente, se presentan las conclusiones, recomendaciones, las referencias electrónicas y bibliografías; y los anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Identificación del problema

El estrés escolar es una preocupante realidad que afecta cada vez más a los niños en su desarrollo escolar, emocional y social. A medida que los estudiantes se enfrentan a una serie de desafíos académicos, sociales y personales, pueden experimentar niveles de estrés que repercuten en su capacidad para aprender y rendir en el ámbito escolar. Esta problemática es particularmente crítica en el tercer grado de Educación Primaria, etapa en la que los infantes están en pleno proceso de consolidación de capacidades fundamentales para su desarrollo académico futuro.

En el contexto internacional, el estrés escolar es una preocupante realidad que afecta a un alto porcentaje de infantes y adolescentes. Según estudios recientes, aproximadamente el 50% de los niños en la región experimentan niveles significativos de estrés, y esta cifra sigue en aumento. Factores

como la pobreza, la violencia, la falta de acceso a educación de calidad y la inestabilidad familiar contribuyen en gran medida a esta problemática. Además, la pandemia de COVID-19 ha incrementado aún más el estrés en los niños, ya que han enfrentado desafíos adicionales como el distanciamiento social, el aprendizaje a distancia y la incertidumbre sobre el futuro. Este aumento en los niveles de estrés escolar tiene graves consecuencias en el bienestar emocional y el rendimiento escolar de los niños, y representa un desafío importante para la sociedad y los encargados de la toma de decisiones en la región. Es fundamental implementar políticas y programas que aborden esta problemática de manera integral y brinden apoyo emocional y psicológico a los niños para garantizar su desarrollo saludable y su éxito académico (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2021).

Asimismo, en el contexto nacional, según el Ministerio de Educación (MINEDU, 2020) refiere que el estrés escolar es una problemática creciente que merece atención y acción por parte de la sociedad y las autoridades. Según estudios recientes, aproximadamente el 60% de los niños y adolescentes en el país experimentan altos niveles de estrés, principalmente debido a factores como la violencia familiar, la pobreza, la falta de acceso a internet, falta de recursos tecnológicos y la inseguridad en sus entornos.

Además, la pandemia de COVID-19 ha exacerbado esta situación, con el 80% de los niños y jóvenes peruanos reportando sentirse más estresados y ansiosos durante el confinamiento. Estos altos niveles de estrés pueden

presentar repercusiones negativas en el bienestar emocional, el desarrollo cognitivo y el rendimiento estudiantil de los infantes y adolescentes. Es esencial implementar medidas para abordar este problema, como brindar apoyo psicológico y emocional a los niños y sus familias, promover entornos seguros y protectores, y mejorar las condiciones socioeconómicas para reducir los factores de estrés en la vida de los infantes. De esta manera, se podrá contribuir al bienestar y el crecimiento integral de la infancia y juventud en el país.

En el contexto local, esta problemática se ha vuelto cada vez más evidente en el entorno educativo, ya que se ha observado un aumento en los síntomas asociados con el estrés en los estudiantes de edades tempranas. El contexto actual de exigencias académicas, actividades extracurriculares y presiones sociales puede incidir de manera relevante en la salud psicológica de los niños de tercer grado, afectando su bienestar emocional, su capacidad de concentración y su rendimiento escolar. Por lo tanto, es importante abordar esta problemática para diseñar estrategias y programas de apoyo que promuevan un ambiente educativo más saludable y que estimulen el desarrollo en todos los aspectos de los estudiantes desde edades tempranas.

1.2 Formulación del problema

Esta investigación tiene como propósito recoger información del nivel de estrés en los estudiantes, respondiendo a la siguiente interrogante:

¿Cuál es el nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate?

1.3 Justificación de la investigación

La educación en el contexto actual ha experimentado transformaciones significativas, incluida la transición hacia la educación virtual debido a la pandemia de COVID-19. Estos cambios pueden generar desafíos adicionales y aumentar el estrés entre los estudiantes, lo que hace relevante explorar cómo estos cambios afectan a los niños de tercer grado. Mediante este estudio, se pueden identificar los factores específicos que están contribuyendo a los niveles de estrés en los estudiantes

Esto permitirá a las instituciones educativas implementar estrategias y medidas para reducir y manejar eficazmente estos factores, creando un ambiente más propicio para el aprendizaje y el bienestar. Asimismo, detectar niveles elevados de estrés en los estudiantes de tercer grado brinda la oportunidad de implementar intervenciones tempranas para abordar este problema. Las estrategias de afrontamiento y el apoyo emocional pueden ser impartidos para apoyar a los niños a desarrollar habilidades para controlar el estrés de manera saludable. Sin embargo, existen investigaciones sobre el estrés en estudiantes, enfoques específicos para diferentes niveles educativos y contextos que son valiosos para enriquecer la literatura académica.

Este estudio contribuirá con información única sobre los niveles de estrés en estudiantes de tercer grado de Educación Primaria de una comunidad específica; escogiendo la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate.

1.4 Objetivos de la investigación

Los objetivos de la presente investigación son los siguientes:

1.4.1 Objetivo general

Determinar el nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate.

1.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar y adaptar el instrumento de recolección de datos acerca los niveles de estrés en los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate; esto es, la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI).
- Aplicar la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI) adaptada a los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate.

- Evaluar el nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate.

1.5 Limitaciones de la investigación

Esta investigación está sujeta a ciertas limitaciones que deben ser tenidas en cuenta al interpretar sus resultados. En primera instancia, el tamaño de la muestra podría limitar la aplicabilidad de los hallazgos a diferentes situaciones y poblaciones. Asimismo, la recopilación de datos para la investigación y aplicación del instrumento puede estar sujeta a sesgos de respuesta y percepción por parte de los estudiantes. A pesar de estas limitaciones, esta investigación ofrece una visión inicial y valiosa sobre los niveles de estrés en los estudiantes de primaria dado que puede constituir una base para investigaciones futuras y la implementación de estrategias educativas más efectivas y centradas en el bienestar emocional de los estudiantes.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del estudio

Como antecedentes citamos algunas tesis referidos al tema de la presente investigación.

2.1.1 Antecedentes internacionales

De la Cruz (2022) realizó su tesis de licenciatura, titulada: *“Estrés infantil y su relación con la atención en niños”*. El propósito fundamental de este estudio fue examinar la relación entre el nivel de estrés y los factores de la atención selectiva en niños que asisten a la Escuela de Educación Básica "Gonzalo Escudero" en el cantón Saquisilí, provincia de Cotopaxi. Este enfoque de investigación se basa en un enfoque cuantitativo, adoptando un diseño correlacional de corte transversal. La muestra para este estudio consistió en 94

niñas y niños, con edades comprendidas entre los 8 y 11 años. Para medir el nivel de estrés infantil, se utilizó el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) con el propósito de medir y comprender los niveles de estrés en los niños. Por otro lado, se utilizó el test de atención d2 para evaluar los factores de la atención selectiva en los niños. Se analizaron los niveles de estrés presentes en la muestra compuesta por 94 estudiantes, lo que equivale al 100% del grupo. Los resultados revelaron que el nivel más predominante es la ausencia de estrés, con un 76.6% de los estudiantes, lo que representa la mayoría. Le sigue el nivel de estrés leve, que afecta al 12.8% de los estudiantes, y en menor medida, el nivel de estrés grave, que afecta al 10.6% de los estudiantes. La prevalencia del nivel sin estrés puede atribuirse a la habilidad de los niños para enfrentar y resolver problemas de manera efectiva. En este sentido, se evidencia que los factores estresantes pueden ser asumidos por el organismo como oportunidades para mejorar la capacidad de neuroplasticidad. Esta actitud contribuye a que los niños mantengan relaciones saludables con sus familiares y compañeros, ya que están equipados para lidiar con los desafíos y adaptarse positivamente a ellos.

Camino y Pérez (2022) realizaron una investigación titulada: *“Estrés y ansiedad en niños de educación básica en la modalidad educación virtual”*. El propósito fundamental de este estudio fue examinar la interrelación entre los niveles de estrés y ansiedad en niños que

participan en la educación básica a través de la modalidad virtual. La metodología utilizada en este estudio se basó en un enfoque cuantitativo, específicamente de alcance descriptivo-correlacional, y adoptó un diseño de corte transversal. La muestra de estudio estuvo compuesta por un total de 87 educandos, niños y niñas, pertenecientes a los grados 4to, 5to, 6to, 7mo y 8vo de educación básica general. Para recopilar datos, se utilizaron dos instrumentos específicos: el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) y la Escala de Ansiedad para Niños de Spence (SCAS). Estas herramientas se emplearon para evaluar y medir tanto los niveles de estrés como los niveles de ansiedad en los educandos. La evaluación de los niveles de estrés, reveló que prevalece el nivel leve de estrés (48.23%) entre los participantes. Al analizar según el género, se observa que la mayoría de las mujeres manifestaron niveles de estrés leves (50.0%). Además, un porcentaje del 34.2% de ellas no mostró signos de estrés, y un 15.8% manifestó un nivel grave de estrés. Por otro lado, en el caso de los hombres, el 46.9% experimentó estrés leve, un 44.9% no presentó señales de estrés, y un 8.2% mostró un nivel grave de estrés.

Calderón y Siles (2022) realizaron su tesis de licenciatura titulada: *“Ámbitos y componentes que inciden en los niveles de estrés infantil según el grado académico que cursan los y las estudiantes de la escuela Patriarca San José”*, en el año 2021. El propósito de este estudio consiste en examinar los diversos ámbitos (familiar, social,

académico) y elementos (conductuales, fisiológicos, afectivos, cognitivos) que tienen un impacto en los niveles de estrés experimentados por los estudiantes de segundo ciclo de educación primaria. La metodología adoptada se alinea con el paradigma positivista y sigue un enfoque cuantitativo, enmarcado en un diseño de investigación descriptivo. Para la recopilación de datos, se utiliza un instrumento previamente validado denominado Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI), desarrollado por Flores en el año 2017. Los resultados, con respecto en los niveles de estrés, se observa que un notable 85.29% de los participantes experimenta niveles de estrés clasificados como alto. Le sigue un 8.82% con niveles de estrés considerados moderados, mientras que un 5.88% presenta un nivel de estrés bajo. Por otro lado, no se registraron casos de estrés en los rangos muy alto ni muy bajo, ambos presentando un porcentaje del cero por ciento.

Casa (2021) realizó su tesis de licenciatura titulada: *“Estrés y ansiedad en los estudiantes de primaria en tiempos de covid-19”*. El propósito fundamental de esta investigación fue discernir los factores que generan situaciones de estrés y ansiedad en los estudiantes de educación primaria en el contexto de la pandemia de COVID-19, específicamente en la localidad "Barrio Pupana Sur". El enfoque metodológico adoptado se caracterizó por ser cuantitativo y descriptivo, con un diseño de corte transversal. Para llevar a cabo el

estudio, se consideró una muestra exhaustiva de 200 estudiantes de educación primaria en dicha área. La compilación de datos se ejecutó mediante la implementación de dos cuestionarios. Uno de ellos fue el inventario de estrés cotidiano infantil, mientras que el otro fue el test diseñado por Spencer. Es notable resaltar que entre la población objeto de estudio, prevalece un nivel de estrés clasificado como bajo, abarcando un significativo 88.5%, equivalente a 177 estudiantes. En contraste, un 7.5% de los estudiantes, representando a 15 individuos, manifiesta niveles de estrés considerados moderados. Por último, un 4% del grupo estudiantil, compuesto por 8 alumnos, se encuentra experimentando niveles de estrés catalogados como altos.

Andrade (2022) en su tesis de licenciatura titulada: *“Nivel de estrés cotidiano en niños de 8 a 12 años escolarizados en época de pandemia por COVID 19”*. El objetivo es proporcionar una descripción detallada acerca del nivel de estrés cotidiano experimentado por niños de edades comprendidas entre los 8 y 12 años, quienes están cursando estudios durante la época de la pandemia del coronavirus. La muestra seleccionada para este estudio consistió en un grupo de 147 niños pertenecientes a dicho rango de edades. En el recojo de datos se empleó una prueba específica, el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil. Este instrumento se utilizó con la finalidad de evaluar los estímulos que generan estrés y las respuestas emocionales, psicofisiológicas y cognitivas que los niños emiten en

respuesta a estas situaciones estresantes durante la infancia. Los hallazgos indican que el nivel de estrés cotidiano experimentado por los niños, se destaca que la gran mayoría, un 77.6%, muestra ausencia de estrés. Le sigue un grupo correspondiente al 15.6% de los niños, quienes experimentan niveles leves de estrés. Es importante mencionar que una proporción muy pequeña, el 6.8% de los niños, presenta un nivel de estrés considerado grave.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Torres (2022) presentó su tesis de maestría titulada: *“Estrés infantil y rendimiento académico de los estudiantes de 5° y 6° de primaria del colegio Solaris - Arequipa, 2021”*. El propósito central de esta investigación fue explorar la conexión entre el estrés experimentado por niños en los grados 5° y 6° de primaria y su desempeño en el entorno académico. Además, se buscó determinar los niveles de estrés que experimentan estos niños en su entorno escolar. Se involucró a un grupo de 63 estudiantes que cursaban los grados 5° y 6° de nivel primaria en este estudio. Para recopilar información relevante, se les administraron dos herramientas de evaluación: el cuestionario "Inventario de Estrés Cotidiano Infantil" (IECI) y una ficha técnica diseñada para registrar datos relacionados con su rendimiento estudiantil. Los resultados mencionan que el 76.2% de los estudiantes no mostraba signos significativos de estrés. Un 14.3% de los estudiantes presentaba síntomas de estrés y un 9.5%

exhibía síntomas graves de estrés. Al profundizar en el análisis, se observó que el 80.6% de los estudiantes de quinto grado no experimentaba estrés significativo, mientras que un 9.7% presentaba síntomas y otro 9.7% mostraba síntomas graves. Por otro lado, entre los estudiantes de sexto grado, el 71.9% no demostraba un estrés significativo, el 18.8% evidenciaba síntomas de estrés y el 9.4% mostraba síntomas graves.

Machaca (2022) realizó su tesis de maestría titulada: "*Estrés infantil y rendimiento escolar en el nivel inicial de la institución educativa 1125 de Paltacc - Apurímac, 2022*". El propósito fue establecer la asociación entre el estrés infantil y el rendimiento estudiantil e identificar los niveles de estrés en la muestra elegida. La muestra fue de naturaleza no probabilística por conveniencia, compuesta por un total de 53 estudiantes. Para recabar información, se empleó el cuestionario "Percepción Parental sobre el Estrés Infantil", mientras que los registros del primer trimestre se obtuvieron mediante un formulario en línea de Google y en formato impreso. Los hallazgos obtenidos arrojaron que, en relación con el estrés infantil, el 39.6% de los estudiantes exhibió un nivel de estrés considerado normal. Por otro lado, el 35.8% presentó un nivel alto de estrés, mientras que el 24.5% mostró un nivel medio de estrés. En lo que respecta al rendimiento escolar, se identificó que el 52.8% de los alumnos se ubicó en la categoría de "inicio". Un 30.2% fue clasificado en el nivel de "proceso",

mientras que solo un 17% logró alcanzar sus metas de aprendizaje en diversas áreas curriculares.

Bonie y Guevara (2023) llevaron a cabo su tesis de licenciatura titulada: *“Estrés y rendimiento académico en niños de cinco años de la institución educativa particular Juan Pablo Magno del distrito de Tiabaya-Arequipa, 2021”*. Asimismo, este trabajo tuvo como finalidad determinar una relación entre el estrés y el rendimiento estudiantil en infantes como también identificar los niveles de estrés. La muestra estuvo integrada por un grupo de 23 niños de cinco años que están inscritos en el nivel inicial de la Institución Educativa Particular Juan Pablo Magno. Se aplicaron fichas de observación para la medición de las variables. Los hallazgos indican que los niveles de estrés entre los niños que son el foco de este estudio son claramente discernibles. De un total de 23 educandos, lo que representa el 100% de la muestra, se observa lo siguiente: 8 niños (34.78%) presentan niveles de estrés considerados bajos, mientras que 10 (43.48%) están en una categoría de nivel medio, y 5 (21.74%) estudiantes se sitúan en el nivel alto de estrés. Estos hallazgos indican que la gran parte de los niños experimenta un grado moderado de estrés. Asimismo, se puede inferir que un número considerable de niños está respondiendo de manera adecuada a las demandas de su entorno, reflejado en su posición en el nivel bajo de estrés. Sin embargo, la situación de los alumnos en los niveles medio y alto es motivo de profunda preocupación, ya que

este aumento en el estrés puede tener repercusiones en su bienestar personal, su motivación para aprender y, en última instancia, en su rendimiento académico.

Quispe (2022) realizó su tesis de maestría titulada: *“Estrés infantil en los estudiantes del tercer grado en dos instituciones educativas del distrito de Comas – 2022”*. El propósito fundamental de esta investigación fue llevar a cabo una comparación del nivel de estrés infantil entre educandos del tercer grado en dos entornos educativos: la Institución Educativa 3062 Santa Rosa y una Institución Educativa Particular ubicada en el distrito de Comas. Para lograr este objetivo, se empleó un enfoque metodológico no experimental, con un diseño descriptivo comparativo. La muestra seleccionada para este estudio estuvo compuesta por 58 educandos de primaria de la escuela nacional y 56 estudiantes de la escuela privada, representando así a ambos entornos. Se empleó el cuestionario de estrés infantil IECI como herramienta principal para recopilar datos, administrado mediante encuestas. Se presentan los resultados en cuanto a los niveles de estrés en los educandos de dos establecimientos educativos. En la Institución Educativa Nacional, de un total de 58 estudiantes (100%), el 44.8% (26 estudiantes) mostró un nivel bajo de estrés, el 51.7% (30 estudiantes) presentó un nivel medio, y solamente el 3.4% (2 estudiantes) mostró un nivel alto. Por otra parte, en la Institución Educativa Privada, de los 56 estudiantes (100%), el

58.9% (33 estudiantes) tuvo un nivel bajo de estrés, el 39.3% (22 estudiantes) mostró un nivel medio, y solamente el 1.8% (1 estudiante) presentó un nivel alto. Estos resultados destacan las diferencias en los niveles de estrés entre las dos instituciones educativas. En términos de estrés bajo, se evidencia una mayor proporción en la Institución Educativa Privada, representando un 58.9% de los estudiantes (59 estudiantes), en contraste con el 44.8% (26 estudiantes) en la Institución Educativa Nacional. En cuanto al nivel medio de estrés, se encontró una prevalencia en la Institución Educativa Nacional, con un 51.7% (30 estudiantes), en comparación con el 39.3% (22 estudiantes) en la Institución Educativa Privada. Por último, en cuanto al nivel alto de estrés, se observó una mayor presencia en la Institución Educativa Nacional, con un 3.4% (2 estudiantes), en comparación con el 1.8% (1 estudiante) en la Institución Educativa Privada.

Oria (2019) llevó a cabo una tesis de licenciatura titulada: *“Estrés en estudiantes de tercero a quinto grado de primaria de una institución educativa en Lima”*. El propósito de esta investigación se centra en proporcionar una descripción y comparación de los niveles de estrés, sus componentes y ámbitos en un grupo de 226 estudiantes pertenecientes a los grados tercero, cuarto y quinto de nivel primaria. Estos estudiantes son parte de una institución educativa privada y mixta ubicada en el distrito de San Miguel. El enfoque metodológico

adoptado se caracteriza por ser descriptivo y comparativo, con un diseño no experimental. Para lograr este objetivo, se empleó la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI) adaptada en Lima Metropolitana por Flores en 2017. Los resultados señalan la presencia de un nivel elevado de estrés, el cual es experimentado por 83 estudiantes, lo que representa un 36.7% del total. En contraste, se observa que únicamente un estudiante, equivalente al 0.4%, manifiesta un nivel de estrés considerado como muy alto. Además, se puede apreciar que 56 estudiantes, que conforman el 24.8%, se encuentran en un nivel de estrés medio.

2.2 Bases teóricas científicas

2.2.1 Estrés

El estrés es una relación particular entre la persona y el ambiente que es evaluado por el individuo como excesivamente demandante o excediendo sus recursos y amenazando su bienestar. Este proceso de evaluación se traduce en respuestas emocionales, cognitivas y fisiológicas (Lazarus y Folkman, 1984).

Asimismo, McEwen (1998) menciona que el estrés es un proceso en el cual el cuerpo responde a los desafíos mediante la activación de sistemas neuroendocrinos y de respuesta inmune. Una exposición prolongada al estrés puede tener efectos negativos en la salud mental y física.

Por otra parte, el estrés es una reacción psicofisiológica a los eventos que percibimos como amenazantes o desafiantes. Involucra una interacción entre procesos cognitivos, emocionales y fisiológicos que preparan al cuerpo para la acción en situaciones demandantes (Cohen et al., 2007).

2.2.1.1 Causas del estrés

El estrés en los niños puede surgir como resultado de cualquier cambio en su entorno que les genere ansiedad y conflicto debido a la incertidumbre sobre cómo enfrentar la situación. Esto implica que los niños más pequeños son particularmente propensos a experimentar esta respuesta, ya que está fuertemente influenciada por sus vivencias previas, la forma en que son tratados, las actividades y expectativas que se les imponen, el círculo familiar en el que se desarrollan y su capacidad para manejar las emociones, aprendida de aquellos a su alrededor.

2.2.1.2 Tipos de estrés

Estrés escolar: El estrés escolar se origina en el entorno educativo y está relacionado con la presión académica, las expectativas de rendimiento y las demandas escolares. Puede manifestarse como ansiedad ante los exámenes, preocupaciones por el rendimiento y dificultades para manejar las tareas escolares (Chen y French, 2008).

Estrés familiar: Este tipo de estrés surge en el hogar debido a conflictos familiares, cambios en la estructura familiar, divorcio, violencia doméstica u otras situaciones que generan tensión dentro de la familia. El estrés familiar puede tener un impacto duradero en la salud emocional de los infantes (Conger y Conger, 2022).

Estrés por separación: Los niños pueden experimentar estrés cuando se enfrentan a separaciones de sus seres queridos, como la separación de los padres debido al trabajo, viajes o incluso hospitalizaciones. Estas separaciones pueden generar ansiedad y angustia en los niños (Wolchik et al., 2006).

Estrés por cambios: Transformaciones sustanciales en la vida de un niño, tales como reubicaciones, transiciones escolares o la incorporación de un nuevo miembro en la familia, pueden generar estrés. Los niños pueden sentirse inseguros o ansiosos ante lo desconocido (Masten y Coatsworth, 1998).

Estrés por experiencias traumáticas: Los eventos traumáticos, como abuso, violencia, accidentes o desastres naturales, pueden causar estrés en los niños. Estas experiencias pueden tener repercusiones a largo plazo en el equilibrio emocional y emocional de los infantes (Copeland et al., 2007).

2.2.1.3 Clasificación del estrés

Estrés agudo: El estrés agudo es una reacción breve y temporal del cuerpo frente a situaciones estresantes o amenazantes. Se trata de

una respuesta natural que el organismo tiene ante circunstancias desafiantes. En ciertos casos, esta respuesta puede ser beneficiosa, ya que prepara al cuerpo para enfrentar rápidamente situaciones que requieren adaptación. Durante momentos de estrés agudo, se liberan hormonas como el cortisol y la adrenalina, lo que genera un aumento en la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el nivel de glucosa en sangre. Estos cambios en el cuerpo tienen el propósito de incrementar la alerta, la energía y la capacidad de respuesta; resultando útiles, en situaciones de emergencia (Ávila, 2014).

Estrés agudo episódico: Se caracteriza por ser una versión más intensa y recurrente de la respuesta al estrés agudo. Se trata de un patrón de reacciones de estrés que ocurren de forma repetitiva en la vida de un individuo. En otras palabras, es habitual que las personas que experimentan respuestas de estrés agudo muestren signos de agitación excesiva, cambios en su disposición emocional, irritabilidad marcada, ansiedad palpable y sensación constante de tensión. A menudo se describen a sí mismas como individuos con una "abundante energía nerviosa". Estas personas suelen manifestar una sensación de urgencia constante, lo que puede llevarlas a actuar precipitadamente. En ocasiones, su irritabilidad puede transmitirse en forma de hostilidad en sus interacciones (Palencia y Coronel, 2019).

Estrés crónico: El estrés crónico es un estado en el cual un sujeto experimenta niveles elevados de estrés de manera continua y prolongada. Este tipo de estrés se manifiesta cuando un individuo se

siente atrapada en una situación difícil y no puede visualizar una manera de superarla. Se refiere a enfrentar demandas y presiones constantes a lo largo de períodos que parecen no tener fin. En ausencia de perspectivas optimistas, la persona puede abandonar la búsqueda de soluciones (Gálvez, 2015).

2.2.1.4 Fases del estrés

Según Melgosa (1999) detalla las fases del estrés tales como:

Fase de alarma o huida: El organismo se dispone a generar la máxima energía en respuesta a situaciones desafiantes, lo cual resulta en cambios químicos significativos. En este momento, el cerebro emite señales que activan la liberación de hormonas, las cuales desencadenan una secuencia de reacciones en cadena en el cuerpo. Estas respuestas incluyen el aumento de la tensión muscular, una mayor agudeza en los sentidos, un incremento en la velocidad y la intensidad de los latidos del corazón, así como un aumento en el flujo sanguíneo.

Fase de resistencia: La situación de alerta se prolonga sin la presencia de momentos de relajación. El cuerpo busca regresar a su estado habitual, lo que conlleva a la generación de una nueva respuesta fisiológica. En este proceso, las hormonas continúan en un estado constante de activación, manteniendo al organismo en un estado de alerta prolongado.

Fase de agotamiento: Se presenta cuando el estrés evoluciona hacia una forma crónica, persistiendo durante un período variable dependiendo de cada persona. Esta última etapa es especialmente problemática, ya que, si los niveles de activación, tensión, estímulos y demandas estresantes no disminuyen, la resistencia del organismo eventualmente se desgasta. Como resultado, se reactiva la fase de alarma, lo que da lugar a complicaciones tanto físicas como psicológicas. En esta fase, surgen debilidad y fatiga, el sueño se ve afectado, se experimenta una sensación de angustia y un anhelo de escapar de la situación. Es fundamental abordar el estrés crónico en esta etapa para evitar la exacerbación de los problemas de salud y bienestar.

2.2.1.5 Síntomas del estrés

Los síntomas del estrés en niños pueden variar ampliamente debido a la diversidad de factores individuales, como la edad, la personalidad y los mecanismos de afrontamiento. Enfrentar situaciones estresantes puede influir de manera notable en el bienestar emocional y físico de los niños. Lupien et al. (2006) argumentan que el estrés en los niños se debe considerar más allá de un simple concepto, centrándose en la carga alostática, que es una perspectiva biológica y cognitiva del desarrollo. Esta carga alostática refleja cómo las experiencias de estrés acumuladas pueden influir en la salud mental y física a lo largo del tiempo. La relación entre el estrés

y la psicopatología en los niños también ha sido explorada por Grant y colaboradores (2004). Estos autores subrayan la importancia de medir los factores estresantes en la vida de los niños, ya que ciertos eventos pueden tener efectos duraderos en su bienestar psicológico. Además, Chen y Miller (2007) destacan que el estrés puede incluso tener consecuencias en la salud física, como exacerbaciones de condiciones preexistentes como el asma. En términos de manifestaciones conductuales, los niños pueden exhibir irritabilidad, retraimiento social y problemas para dormir, entre otros. Los cambios en los patrones alimenticios también pueden ser indicativos de estrés. Además, las quejas físicas como dolores de cabeza y de estómago son comunes en niños que están experimentando niveles elevados de estrés. Además de estos síntomas, los problemas emocionales pueden incluir ansiedad, miedo excesivo y dificultades para concentrarse en la escuela.

2.2.1.6 Teorías relacionadas al estrés

La teoría del estrés infantil de compensación de Gunnar y Quevedo (2007) es un enfoque importante en la investigación del estrés infantil, especialmente en relación con la influencia de adversidades tempranas en el desarrollo de la respuesta al estrés y la regulación emocional en niños. Esta teoría se centra en cómo las experiencias adversas en la infancia pueden tener un impacto duradero en la forma en que los infantes perciben y manejan el estrés

en sus vidas. Según esta teoría, los niños que han enfrentado adversidades tempranas, como abuso, negligencia o exposición a situaciones traumáticas, pueden desarrollar una mayor sensibilidad al estrés. Esto significa que su sistema de respuesta al estrés puede estar más activado y reactivo en comparación con aquellos que no han enfrentado tales adversidades. Esta sensibilidad al estrés podría ser una adaptación evolutiva para ayudar a los niños a identificar y responder rápidamente a situaciones potencialmente peligrosas en su entorno. Además, la teoría sugiere que las experiencias adversas tempranas pueden tener un impacto en la respuesta hormonal al estrés. Los niños que han vivido situaciones traumáticas podrían tener una alteración en la regulación de las hormonas del estrés, como el cortisol. Esto puede llevar a una respuesta hormonal atípica en situaciones estresantes, lo que a su vez puede determinar la manera en que los niños manejan sus emociones y su capacidad para adaptarse eficazmente a situaciones desafiantes. La "Teoría del Estrés Infantil de Compensación" también plantea que estos efectos no son necesariamente permanentes y que la plasticidad cerebral permite la posibilidad de intervenciones tempranas para ayudar a los infantes a desarrollar estrategias de afrontamiento más saludables. Esto destaca la importancia de proporcionar un entorno seguro y de apoyo para los niños que han enfrentado adversidades tempranas, con el fin de ayudarles a desarrollar una mayor resiliencia frente al

estrés y una regulación emocional más efectiva a lo largo de sus vidas.

También, la teoría del estrés diario, propuesta por Almeida y Kessler (1998) porta una perspectiva valiosa al campo de estudio del estrés infantil. Esta teoría se centra en el estrés cotidiano que los niños experimentan en su vida diaria, centrándose en la acumulación de eventos estresantes pequeños pero frecuentes. A diferencia de enfoques anteriores que se enfocaban en eventos de estrés más grandes y únicos, esta teoría resalta cómo los eventos estresantes repetitivos y aparentemente menores pueden tener un impacto significativo en la salud mental y física de los niños a lo largo del tiempo. La Teoría del Estrés Diario sugiere que los eventos estresantes cotidianos pueden acumularse y tener un efecto acumulativo en la salud. Estos eventos pueden variar desde conflictos interpersonales en la escuela hasta desafíos académicos o problemas en las relaciones familiares. Aunque cada uno de estos eventos por sí solo podría no ser lo suficientemente abrumador como para causar un estrés significativo, la acumulación constante de estos eventos puede tener un efecto negativo en el bienestar de los infantes. Este enfoque destaca la importancia de considerar la frecuencia y la duración de los eventos estresantes en la vida de un niño, en lugar de centrarse únicamente en la magnitud de los eventos individuales. La teoría sugiere que el estrés diario puede tener un impacto acumulativo en la salud mental y física de los niños, lo que puede manifestarse en

síntomas de ansiedad, depresión u otras dificultades de salud a largo plazo. Además, la Teoría del Estrés Diario también subraya la urgencia de diseñar estrategias de enfrentamiento eficaces para manejar estos eventos estresantes cotidianos. A medida que los niños enfrentan constantemente desafíos menores pero persistentes, la capacidad de utilizar estrategias saludables para enfrentar y resolver estos problemas puede ser crucial para mitigar los efectos negativos en su bienestar.

Por otra parte, la teoría del estrés en niños propuesta por Campos et al. (2004) ofrece una perspectiva amplia y detallada sobre cómo los niños enfrentan y manejan el estrés. En contraste con enfoques anteriores que se centraban en los efectos del estrés, esta teoría pone el énfasis en la manera en que los niños interactúan con el estrés y cómo estas interacciones influyen en su adaptación y bienestar. Esta teoría reconoce que la respuesta de un niño al estrés no es universal, sino que está moldeada por una serie de componentes individuales y contextuales. Las características personales del infante, como su temperamento, personalidad y habilidades emocionales, juegan un papel crucial en cómo perciben y manejan las situaciones estresantes. Además, la teoría resalta la relevancia del apoyo social en el proceso de adaptación al estrés. El apoyo de los padres, amigos, maestros y otros miembros significativos de la vida del niño puede actuar como un amortiguador contra los efectos negativos del estrés. Un aspecto central de esta teoría es la noción de estrategias de afrontamiento.

Los niños utilizan diferentes estrategias para enfrentar el estrés, como la búsqueda de apoyo social, la distracción, la reevaluación cognitiva y la resolución de problemas. Estas estrategias pueden influir significativamente en cómo un niño se adecua a circunstancias estresantes y en cómo percibe su propia capacidad para manejarlas. La teoría sugiere que los niños que tienen una gama diversa de estrategias de afrontamiento y que son capaces de adaptarlas a diferentes situaciones tienen más probabilidades de enfrentar el estrés de manera efectiva. Un aspecto importante de la Teoría del Estrés en Niños es su enfoque en el contexto en el que ocurre el estrés. Esta teoría reconoce que el estrés no ocurre en un vacío, sino que está intrincadamente relacionado con el entorno del niño, incluidas las interacciones familiares, las dinámicas escolares y las influencias culturales. Estos factores contextuales pueden afectar cómo se perciben y enfrentan las situaciones estresantes, así como su efecto en la salud mental y emocional del niño.

También, la teoría de Weinman (2013) presenta tres perspectivas desde las cuales se puede examinar el concepto de estrés. Según su enfoque, el estrés puede ser considerado como un estímulo, una percepción de amenaza y como una respuesta. La perspectiva del estrés como estímulo se relaciona con todas las circunstancias, tanto internas como externas, que generan un estado de tensión en el niño. La perspectiva del estrés como amenaza percibida está relacionada con la manera en que cada niño interpreta su entorno y los cambios

que ocurren en él. Esto está estrechamente vinculado a la evaluación que el niño realiza sobre el estímulo que se le presenta y, en consecuencia, con las representaciones, conceptos y reglas previamente adquiridas acerca de su entorno. Por último, el estrés como respuesta, se trata de la secuencia de respuestas que se manifiestan a nivel físico, emocional y conductual en un individuo como consecuencia de encontrarse en situaciones estresantes.

2.2.1.7 Relación entre el estrés y el proceso de aprendizaje

La relación entre el proceso de aprendizaje y el estrés es un tema de interés en la psicología educativa y la neurociencia cognitiva. Varios estudios mencionan que el estrés puede influir en el proceso de aprendizaje de diversas maneras. Por ejemplo, Joëls y Baram (2009) destacan que el estrés crónico puede afectar negativamente la plasticidad sináptica en el cerebro, lo que puede dificultar la formación de nuevas conexiones neuronales relevantes para el aprendizaje y la memoria. Además, Lupien et al. (2007) indican que el estrés puede afectar la atención y la concentración, lo que dificulta la absorción efectiva de nueva información.

2.2.1.8 Relación entre el estrés y el rendimiento académico

La relación entre el rendimiento escolar y el estrés es un tema de gran relevancia en la educación contemporánea. Diversos

estudios han destacado que el estrés puede tener un efecto significativo en el rendimiento académico de los educandos.

Por ejemplo, según Lupien et al. (2009), el estrés crónico puede afectar negativamente el funcionamiento del sistema cognitivo, incluida la memoria y la atención, lo que puede dificultar el aprendizaje y la retención de información. Además, el trabajo de Schneiderman et al. (2005) subraya que el estrés prolongado puede llevar a dificultades de salud mental, como la ansiedad y la depresión, que pueden distraer y disminuir la capacidad de concentración de los estudiantes. Esta distracción y falta de concentración pueden tener un impacto directo en su rendimiento académico.

Por otro lado, el rendimiento académico de los escolares y su relación con las evaluaciones ha sido ampliamente estudiado en la literatura educativa. Según Pajares (2001), un renombrado psicólogo de la educación, el rendimiento de los estudiantes está influenciado por una serie de componentes, entre los cuales las evaluaciones juegan un papel crucial. Las evaluaciones, como exámenes y pruebas, no solo miden el aprendizaje adquirido por los educandos, sino que también pueden afectar su autoconcepto y autoeficacia.

Los estudiantes que perciben que sus esfuerzos están relacionados con un rendimiento exitoso en las evaluaciones tienden a tener un mejor rendimiento académico en comparación con aquellos que no ven esta conexión.

2.2.1.9 Estrategias de afrontamiento

Según Skinner et al. (2003), las estrategias de afrontamiento son "los esfuerzos cognitivos y conductuales constantes que una persona emplea para manejar situaciones estresantes o difíciles".

Asimismo, Folkman y Lazarus (1980), pioneros en el campo, definen las estrategias de afrontamiento como "los procesos cognitivos y conductuales utilizados para lidiar con el estrés percibido".

En palabras de Compas et al. (2001), las estrategias de afrontamiento son "los enfoques y recursos que las personas emplean para enfrentar situaciones estresantes y reducir el malestar emocional asociado con ellas".

Para Carver (1997), las estrategias de afrontamiento son "los esfuerzos deliberados para cambiar o regular el manejo de las demandas externas y/o las reacciones internas al estrés".

Por último, Aldwin (2009) ofrece una perspectiva que enfatiza el crecimiento personal, definiendo las estrategias de afrontamiento como "los esfuerzos que hacen las personas para ajustarse a situaciones estresantes, aprender de ellas y, en última instancia, experimentar un desarrollo positivo".

De igual manera, las estrategias de afrontamiento son las siguientes:

- **Hablar sobre los sentimientos:** Esta estrategia implica alentar a los niños a expresar sus emociones y preocupaciones en palabras. Los adultos pueden proporcionar un espacio seguro para que los

niños compartan lo que sienten, y luego validar esas emociones, mostrando empatía y comprensión. Esto les ayuda a procesar sus sentimientos y a sentirse escuchados (Dunn, 2017).

- **Juego y actividad física:** El juego y la actividad física son formas naturales en las que los niños liberan energía y reducen el estrés. El juego imaginativo, correr, saltar y jugar al aire libre son excelentes formas de liberar tensiones. La actividad física también libera endorfinas, neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo (Aguilar et al., 2013).
- **Establecer rutinas:** Descripción: Las rutinas predecibles proporcionan a los niños un sentido de seguridad y estructura en su vida diaria. Saber qué esperar les ayuda a sentirse más seguros y a reducir la ansiedad. Las rutinas pueden incluir horarios regulares para comer, dormir, hacer la tarea y jugar (Radesky et al., 2015).
- **Apoyo social:** El apoyo social se refiere a mantener relaciones cercanas y de confianza con amigos y adultos significativos. Tener personas en quienes confiar y hablar cuando se sienten estresados o preocupados es fundamental para el bienestar emocional de los niños. Las interacciones sociales positivas pueden proporcionar apoyo emocional y reducir el aislamiento (Compas et al., 2001).

2.2.1.10 Dimensiones del estrés

Según Trianes et al. (2009) son:

- **Salud:** Esta dimensión se refiere a la percepción de bienestar físico y emocional de los estudiantes. Incluye aspectos como la calidad del sueño, la alimentación, la actividad física y la capacidad para manejar el estrés en su vida cotidiana.
- **Escuela:** En esta dimensión se evalúa la relación del estudiante con su entorno educativo. Incluye factores como la interacción con compañeros y profesores, la adaptación a las demandas académicas, el nivel de satisfacción con las actividades escolares y la percepción de apoyo en el entorno escolar.
- **Familia:** La dimensión familiar se centra en la relación del estudiante con su entorno hogareño. Involucra aspectos como el apoyo emocional y social recibido de los miembros de la familia, la comunicación en el hogar, las responsabilidades familiares y el impacto de las dinámicas familiares en el nivel de estrés.

2.2.2 Características de estudiantes del tercer grado de educación primaria

Aspecto físico:

- Tienen una fuerte inclinación hacia la actividad física, disfrutan de correr, saltar, perseguirse, jugar sin descanso y participar en juegos activos.

- Han mejorado su coordinación entre las manos y los ojos en comparación con etapas anteriores de desarrollo.
- Son capaces de mantener una posición o postura durante un período más largo en comparación con cuando tenían siete años.
- Muestran un creciente interés por actividades como el dibujo, la música y la lectura.
- Su destreza visomotora les permite realizar una variedad de actividades en el aula, como cortar con precisión, armar rompecabezas y completar tareas que requieren habilidades visuales y motoras, como crucigramas y llenar espacios en blanco.

Aspecto intelectual:

- Comienza la etapa de la razón, y esta va ganando relevancia frente a los sentimientos. Comprenden las razones y aprecian las explicaciones sobre el porqué de las cosas.
- Pueden memorizar información con facilidad, incluyendo poesías y canciones.
- Comprenden y retienen lo que se les enseña o pide recordar.
- Desarrollan una gran capacidad para la imaginación, comprendiendo y experimentando a través de la imaginación.
- Tienen períodos de atención más prolongados que a los siete años. Son capaces de seguir una narrativa o un razonamiento sin necesidad de elementos tangibles, ya que pueden visualizar conceptos abstractos como la bondad, la belleza o la luz de Cristo.

Aunque los materiales visuales siguen siendo útiles, ya no son tan imprescindibles como antes.

Aspecto afectivo:

- En esta etapa, los niños tienen una fuerte necesidad de expresarse y encuentran placer en hacerlo. Los educadores pueden aprovechar esta inclinación para conocer más a fondo a cada uno de sus alumnos, brindándoles oportunidades para expresar sus pensamientos, emociones y deseos. Además, los niños a menudo temen el fracaso y están motivados por el deseo de agradar y tener éxito en sus tareas. Disfrutan de ser elogiados y es importante que los educadores reconozcan los logros de todos, ya sea por sus éxitos, avances o esfuerzos.
- Estos niños valoran la obediencia, la responsabilidad y la autonomía. Los educadores deben comenzar a tratarlos como si fueran más mayores, dando instrucciones precisas, pero confiando en que pueden seguir las directrices sin una supervisión constante.
- A esta edad, los niños disfrutan sentir que se confía en ellos y que los adultos creen en su capacidad para cumplir con sus responsabilidades de manera independiente.
- Experimentan un cambio del egoísmo al altruismo. Los niños que anteriormente se centraban en sí mismos comienzan a mostrar generosidad al dar sin esperar nada a cambio. Se sienten motivados para ayudar y están dispuestos a realizar tareas con

entusiasmo cuando se les pide. Los educadores pueden aprovechar este momento para enseñar y fomentar la generosidad a través de actividades en las que los niños disfruten compartiendo con los demás y experimenten la satisfacción que viene al dar a los demás.

Aspecto social:

- Muestran un aprecio por sus compañeros y un interés en su grupo social. Se sienten más conectados como parte de un colectivo que en etapas anteriores.
- Brindan favores de manera entusiasta.
- Poseen la habilidad de aguardar pacientemente su oportunidad para hablar y son capaces de prestar atención a los demás cuando estos se expresan.

Aspecto Moral:

- Expresan su afecto a través de acciones cotidianas y comportamientos. El educador puede proporcionarles numerosas ideas sobre cómo manifestar su amor hacia los demás. Lo hacen de forma espontánea y con gusto, y esta disposición se puede fomentar al hablarles sobre compartir, evitar conflictos, perdonar, obedecer y brindar ayuda.
- Tienen una comprensión clara de lo que está bien y lo que está mal. Las lecciones pueden enriquecerse con ejemplos de la vida real

que les permitan identificar acciones virtuosas y erróneas, contribuyendo así a la formación de su conciencia moral.

- No aprecian la crítica, el desprecio ni las burlas, por lo que es importante recordar su sensibilidad y evitar herir sus sentimientos. Se debe mantener un ambiente respetuoso y no permitir el uso de burlas o apodos en el aula.

2.3 Variable de estudio

Estrés.

2.4 Definiciones operacionales

- **Estrés:** El estrés es una reacción innata y biológica que el cuerpo experimenta cuando se encuentra en situaciones que percibe como amenazantes o desafiantes.

Esta respuesta se ha desarrollado a lo largo de la evolución para ayudarnos a lidiar con situaciones peligrosas o desafiantes. Cuando una persona se enfrenta a un estresor, el organismo libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, lo que conlleva a cambios en el funcionamiento del corazón, la respiración, la presión arterial y otros sistemas corporales.

- **Estudiantes del tercer grado de educación primaria:** Son aquellos niños y niñas cuyas edades oscilan entre los 7 y 8 años. A esta edad, los estudiantes muestran una mayor autoconciencia: comprenden su valía,

sus capacidades, deseos y sentimientos, y entran en la etapa de la razón.

2.5 Hipótesis

- **H1:** Los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate, se encuentran en el nivel bajo de estrés.
- **H2:** Los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate, se encuentran en el nivel medio de estrés.
- **H3:** Los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate, se encuentran en el nivel alto de estrés.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de la investigación

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014, p. 34) es cuantitativo en tanto se ampara en resultados estadísticos para procesar y valorar la información teórica.

También se puede afirmar que el enfoque cuantitativo, utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías (Hernández, 2018, p.4).

Es una investigación no experimental porque se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos (Hernández, 2018, pág. 152).

El presente estudio es de tipo descriptivo simple, según Hernández et al. (2014) mencionan que, en la investigación descriptiva simple, los investigadores se limitan a describir, resumir y presentar los datos de manera objetiva, sin manipular variables ni buscar explicaciones causales. Esto puede ser fundamental en la comprensión de la distribución de datos y la identificación de patrones, lo que a menudo es el primer paso en la investigación científica.

Describir en este caso es sinónimo de medir. Miden variables o conceptos con el fin de especificar las propiedades importantes de comunidades, personas, grupos o fenómeno bajo análisis. El énfasis está en el estudio independiente de cada característica.

El diseño es de la siguiente manera: **M** → **O**; donde:

M, representa la muestra de los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate, a quienes se aplicará la “Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)”.

O, representa la información relevante que recoge de la mencionada muestra.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población se puede definir como un grupo completo de sujetos, objetos o eventos que presentan una característica común que es el foco de interés de una investigación (Babbie, 2020).

Asimismo, la población estuvo compuesta por 118 alumnos de tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate.

3.2.2 Muestra

Se define como un subconjunto representativo de una población más extensa que se escoge para participar en una investigación o estudio (Neuman, 2019).

Está representada por 100 alumnos de tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate, tal como se muestra en el siguiente cuadro:

Aula	Nro. De Alumnos
1	25
2	25
3	25
4	25
Total	100

3.3 Técnica e Instrumento de recolección de datos

La técnica utilizada fue la encuesta definida como una herramienta de investigación que se emplea para obtener información y datos de un grupo de individuos acerca de un tema particular. Implica la formulación de una serie de preguntas a un grupo representativo de la población o del conjunto de interés, con el fin de obtener respuestas que faciliten el análisis de opiniones, actitudes, creencias, comportamientos y otros aspectos relacionados con el tema en estudio (Ávila et al., 2020).

La confiabilidad en la investigación hace referencia a la fiabilidad y consistencia de los resultados generados por un instrumento de medición o una técnica de recolección de datos. En términos más simples, se refiere a la capacidad de un instrumento o método para producir resultados coherentes y repetibles cuando se utiliza con la misma población o grupo de sujetos en diferentes momentos o circunstancias. En esencia, se trata de la capacidad de obtener resultados confiables y estables a través del tiempo y en situaciones similares (Reidl, 2013).

La validez de contenido por criterio de jueces es una técnica empleada en el desarrollo y la validación de instrumentos de medición, como encuestas, escalas o pruebas. Implica someter el instrumento a la evaluación de expertos o jueces que tienen experiencia y conocimientos en el área o tema que se está evaluando.

El objetivo principal es determinar si el instrumento es apropiado para medir con precisión y de manera completa el concepto o la variable que se pretende evaluar. Este proceso busca asegurar que el contenido del instrumento sea relevante y representativo del constructo que se está estudiando (Galicia et al., 2017).

A. Técnica: La técnica utilizada fue la encuesta.

Consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir (Hernández, 2016).

B. Instrumento: Se utilizó la “Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)”;
el cual fue adaptado a las necesidades de los estudiantes del tercer grado
de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de
Porres” del distrito de Ate, que se describe a continuación:

- **Variable:** Estrés.
- **Nombre original:** Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI).
- **Autora:** Flores Mazulis María Fernanda (2017).
- **Adaptado por:** Anccasi Rupay Vilma Gloria (2023).
- **Tipo de instrumento:** Escala.
- **Aplicación:** Individual o colectiva.
- **Objetivo:** Determinar el nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate.
- **Duración:** 25 minutos.
- **Significación:** Está referido a determinar el nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate.
- **Estructura:** Este instrumento comprende un total de 20 ítems con alternativa de respuesta de tipo Likert.
- **Calificación:** Se calificó mediante los siguientes criterios tales como:

PARÁMETROS DE EVALUACIÓN

Niveles			Total
Percentiles	25	Bajo	20-46
	50	Medio	47-50
	75	Alto	51-60

TABLA DE EVALUACIÓN

Nivel Alto	Existencia de sucesos, problemas, demandas, preocupaciones y contrariedades que se originan en la interacción diaria con su entorno en el ámbito de que se trate
Nivel Medio	Presenta algunos estresores significativos asociados a los problemas de salud, situaciones en la escuela y la familia, pero no que impiden su normal desarrollo académico.
Nivel Bajo	Escaso número de estresores, lo que le permite disfrutar de buena calidad de vida. Se relacionan con buenas relaciones familiares, buen rendimiento escolar y adaptación

C. Implementación: Se llevaron a cabo las siguientes medidas:

- La prueba fue desarrollada en cada aula de dicha Institución Educativa.
- Se proporcionaron instrucciones claras y necesarias a los estudiantes antes de que comenzaran las actividades.
- Se asignó un período de 25 minutos, asegurando un tiempo suficiente para completar la escala.
- El proceso se llevó a cabo en un entorno apropiado y propicio para garantizar resultados precisos y efectivos.

3.4 Tratamiento estadístico

Para el tratamiento estadístico y obtener los resultados de la investigación se ha tomado en cuenta el empleo de los siguientes estadígrafos:

3.4.1 Media aritmética

La media aritmética en estadística es un número que se emplea para indicar la tendencia central de un conjunto de datos. Se obtiene sumando todos los valores de dicho conjunto y luego

dividiendo esa suma por la cantidad total de valores. A esta medida también se le llama promedio (Bencardino, 2019).

En resumen, es la suma de los datos de los valores de una varianza entre la sumatoria de ellos.

Su fórmula es:

$$\bar{X} = \frac{\sum fi(Xi)}{n}$$

Dónde:

- \bar{X} = Media aritmética.
- fi = Frecuencia.
- xi = Puntajes obtenidos.
- n = Número de estudiantes.

3.4.2 Desviación estándar

La desviación estándar es una herramienta estadística que nos ayuda a comprender cuán diseminados o concentrados están los valores dentro de un conjunto de datos en relación con su media (promedio). Básicamente, nos proporciona información sobre la distancia promedio entre cada valor del conjunto y la media (Espejo, 2017).

Su fórmula es:

$$S = \sqrt{\frac{(xi - \bar{x})^2 \cdot fi}{n}}$$

Dónde:

- S = Desviación estándar.
- \bar{X} = Media aritmética.
- x_i = Puntajes obtenidos.
- f_i = Frecuencia.
- n = Número de estudiantes.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Presentación de los resultados

Luego de haberse aplicado el instrumento de recolección de datos de nuestra investigación, “Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)”, con la finalidad de medir el nivel de estrés en los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate; se ha obtenido los resultados que se presenta a continuación:

CUADRO N° 01

Puntajes obtenidos de la aplicación del instrumento de recolección de datos a estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate.

N°	PUNTAJE
01	49
02	51
03	56
04	53
05	65
06	56
07	64
08	55
09	53
10	56
11	66
12	56
13	51
14	46
15	53
16	51
17	59
18	51
19	47
20	51
21	66
22	63
23	47
24	48
25	50

N°	PUNTAJE
26	48
27	61
28	60
29	63
30	51
31	50
32	45
33	45
34	52
35	46
36	50
37	49
38	53
39	51
40	51
41	62
42	48
43	47
44	43
45	50
46	57
47	46
48	62
49	56
50	58

Nº	PUNTAJE
51	55
52	45
53	48
54	61
55	47
56	56
57	51
58	56
59	60
60	53
61	47
62	50
63	62
64	52
65	57
66	65
67	47
68	55
69	52
70	57
71	46
72	50
73	50
74	53
75	64

Nº	PUNTAJE
76	57
77	64
78	44
79	51
80	52
81	49
82	55
83	44
84	50
85	57
86	60
87	43
88	46
89	66
90	49
91	51
92	53
93	54
94	54
95	46
96	54
97	47
98	51
99	62
100	47

4.2 Interpretación de los resultados

CUADRO N° 02

Cuadro de distribución de frecuencias de los resultados obtenidos sobre el nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate.

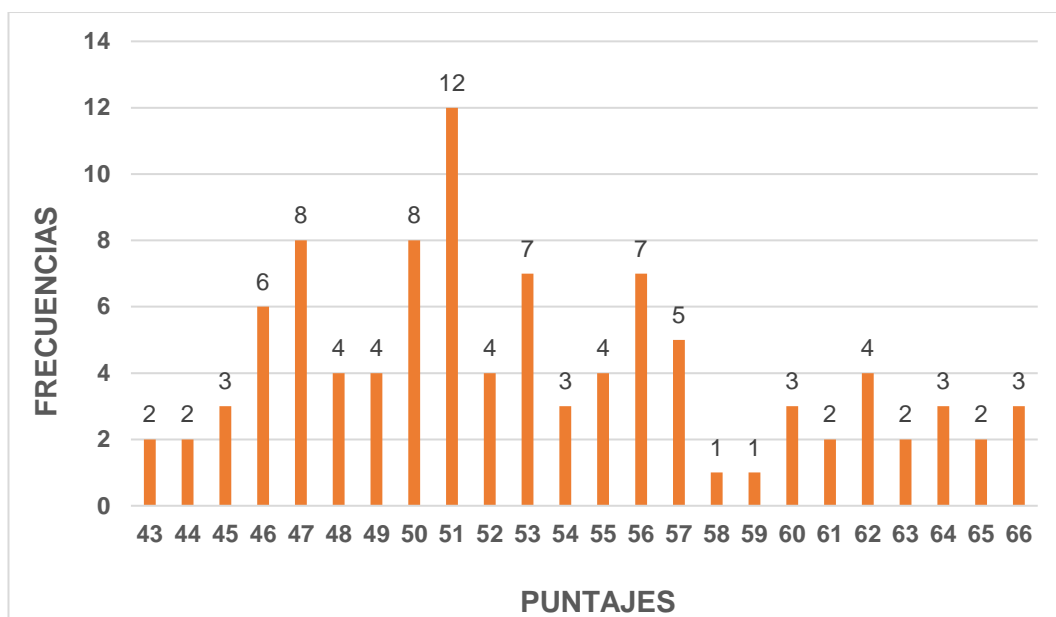
x_i	f_i	$f_i / n \times 100\%$	F_a	$f_a / n \times 100\%$
43	2	2	2	2
44	2	2	4	4
45	3	3	7	7
46	6	6	13	13
47	8	8	21	21
48	4	4	25	25
49	4	4	29	29
50	8	8	37	37
51	12	12	49	49
52	4	4	53	53
53	7	7	60	60
54	3	3	63	63
55	4	4	67	67
56	7	7	74	74
57	5	5	79	79
58	1	1	80	80
59	1	1	81	81
60	3	3	84	84
61	2	2	86	86
62	4	4	90	90
63	2	2	92	92
64	3	3	95	95
65	2	2	97	97
66	3	3	100	100
	$\sum f_i = 100$			

INTERPRETACIÓN:

- El 2% de los estudiantes que son 2, obtuvieron el puntaje de 43, siendo el puntaje más bajo dentro de la distribución.
- El 3% de los estudiantes que son 3, obtuvieron el puntaje de 66, siendo el puntaje más alto dentro de la distribución.
- 12 estudiantes que representa al 12% obtuvieron el puntaje de 51, siendo la moda de la distribución por su alta incidencia.

GRÁFICO N° 01

Representación gráfica de los resultados obtenidos sobre el nivel de estrés en los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate.



INTERPRETACIÓN:

- 12 estudiantes obtuvieron el puntaje de 51, siendo el puntaje más repetitivo; por lo tanto, es la moda de la distribución.
- El puntaje mínimo es de 43, obtenido por 2 estudiantes.
- El puntaje máximo es de 66, obtenido por 3 estudiantes.

CUADRO N° 03

Cuadro porcentual de los niveles de estrés según el instrumento de recolección de datos aplicado en los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate.

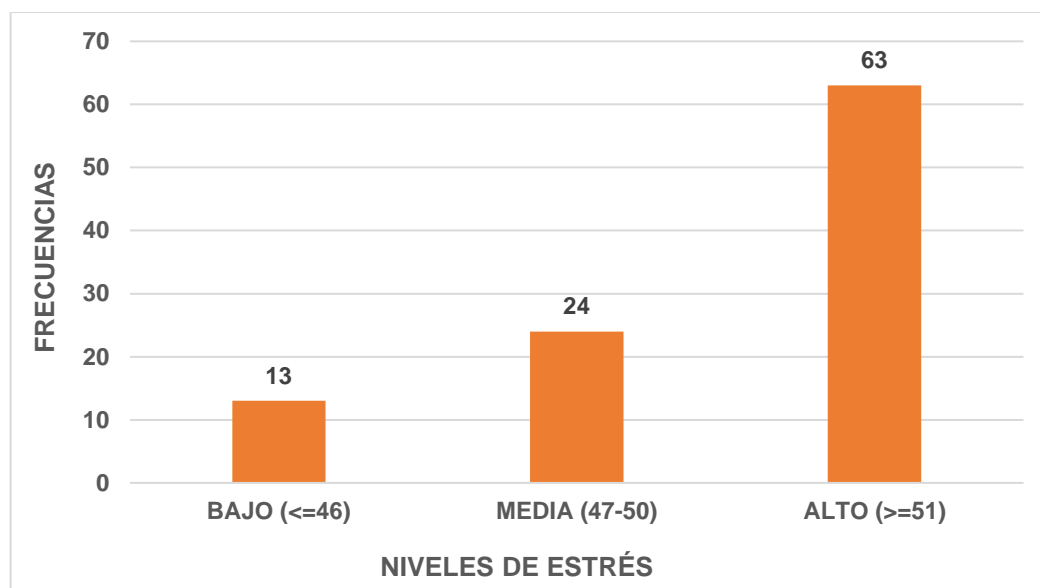
Escaia	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo (<= 46)	13	13%
Medio (47 a 50)	24	24%
Alto (>= 51)	63	63%

INTERPRETACIÓN:

- Podemos observar que 13 estudiantes que representan al 13%, se ubicaron en el nivel bajo de estrés,
- 24 estudiantes que representa al 24%, se ubicaron en un nivel medio de estrés.
- 63 estudiantes que representa al 63%, se ubicaron en un nivel alto de estrés.

GRÁFICO N° 02

Representación gráfica de los resultados obtenidos de los niveles de estrés según el instrumento de recolección de datos aplicado en estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate.



INTERPRETACIÓN:

- 13 estudiantes del tercer grado de Educación Primaria se ubicaron en el nivel bajo de estrés.
- 24 estudiantes del tercer grado de Educación Primaria se ubicaron en el nivel medio de estrés.
- 63 estudiantes del tercer grado de Educación Primaria se ubicaron en el nivel alto de estrés.

4.3 Análisis de los resultados

CUADRO N° 04

Resultados de la media aritmética y la desviación estándar en los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate, respecto a los niveles de estrés.

Estadígrafos		Puntajes
Media Aritmética	(\bar{x})	53.12
Desviación Estándar	(S)	6
Coefficiente de Variación	(C.V.)	0.11

INTERPRETACIÓN:

- La media aritmética obtenida es de 53.12, lo que se observa un nivel alto de estrés en estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate.
- La desviación estándar obtenida es de 6, se observa que el resultado obtenido corresponde a un grado de variación homogéneo.

4.4 Tratamiento de la hipótesis

En relación con los resultados de la presente investigación se representan los niveles de estrés bajo, medio y alto. Llegándose a establecer que el 13% son 13 estudiantes que se encuentran en la categoría de nivel bajo de estrés, lo que sugiere que experimentan niveles de estrés menores o manejan eficazmente las situaciones estresantes en sus vidas. Por otro lado, el 24% que son 24 estudiantes, se ubicaron en un nivel medio de estrés, refleja una percepción de estrés que se encuentra en un punto intermedio entre los dos extremos. Por último, el 63% que son 63 estudiantes, se ubicaron en un nivel alto de estrés, lo que indica que experimentan niveles significativamente elevados de estrés en su día a día. Asimismo, se observa que la media aritmética obtenida del nivel de estrés en los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate, es de 53.12. El resultado evidencia que el promedio de los estudiantes, se ubican en el nivel alto de estrés. Por lo que, aceptamos la H3 que dice: *“Los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate, se encuentran en el nivel alto de estrés”*; rechazando las hipótesis 1 y 2.

CONCLUSIONES

Al finalizar el presente trabajo de investigación se llegó a las siguientes conclusiones las cuales son:

1. En el estrés general, el 37% de los estudiantes presentan niveles de estrés estudiantil medios o bajos. Sin embargo, es importante tener en cuenta que un grupo significativo (63%) aún experimenta niveles altos de estrés en el ámbito estudiantil, indicando que experimentan niveles significativamente elevados de estrés en su día a día.
2. La media aritmética obtenida es de 53.12, lo que se observa un nivel alto de estrés en los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 "San Martín de Porres" del distrito de Ate.
3. Se llevó a cabo la validación de la adaptación del instrumento utilizado mediante la evaluación de cinco expertos, quienes analizaron la relevancia, pertinencia y claridad de este. Utilizando el estadístico V

de Aiken, se obtuvo una puntuación perfecta que confirma la validez del instrumento.

4. La confiabilidad del instrumento fue confirmada a través del cálculo del coeficiente alfa de Cronbach, el cual arrojó una puntuación de 0.706. Este resultado indica una confiabilidad aceptable en la consistencia interna y fiabilidad del instrumento utilizado.
5. El rol del docente es muy importante para el control de los niveles de estrés en los estudiantes en el ámbito educativo; para lo cual, debe tener presente la planificación del proceso de enseñanza y aprendizaje, la formulación de los objetivos, la selección de estrategias y recursos; en coordinación con el departamento de psicología, haciendo participes a los padres de familia y sociedad.

RECOMENDACIONES

1. Sensibilizar a la comunidad educativa a través de talleres y/o programas acerca del estrés y su implicancia en el proceso enseñanza - aprendizaje, de manera que toda la comunidad contribuya en la promoción y prevención de esta problemática tanto dentro como fuera de la escuela.
2. Identificar a los estudiantes que presentaron niveles altos de estrés para ayudarlos a reducir dichos niveles proporcionándoles estrategias adecuadas para el afrontamiento de situaciones de alto estrés.
3. Implementar programas de manejo de estrés específicos para los estudiantes identificados con un nivel alto de estrés. Estos programas podrían incluir técnicas de relajación, actividades deportivas o sesiones de asesoramiento para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés de manera efectiva.
4. Incorporar en el plan educativo de la Institución estrategias que fomenten hábitos de vida saludables, como ejercicios físicos y

educación nutricional, para ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés relacionado con la salud.

5. Diseñar programas escolares que promuevan un ambiente educativo positivo y participativo, alentando la comunicación abierta entre docentes y estudiantes. Esto puede contribuir a reducir el estrés asociado con las responsabilidades académicas.
6. Establecer programas de orientación y apoyo familiar que ayuden a las familias a comprender y abordar el estrés en el hogar, fomentando la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos.

BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

Ávila, J. (2014). "El estrés un problema de salud del mundo actual". Revista Con-Ciencia, 117-125.
<http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013>

Ávila, H. F., González, M. M., & Licea, S. M. (2020). "La entrevista y la encuesta: ¿métodos o técnicas de indagación empírica?" *Didasc@ lia: didáctica y educación* ISSN 2224-2643, 11(3), 62-79.
<https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalialia/article/view/992>

Aiken, L. R. (1980). "Content validity and reliability of single items or questionnaires. *Educational and psychological measurement*", 955-959.
<https://doi.org/10.1177/001316448004000419>

Almeida, D. M., & Kessler, R. C. (1998). "Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of Personality and Social Psychology*", 670-680.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.75.3.670>

Becerra Abad, M. Y., & Paiba Lazo, M. K. (2023). "Análisis psicométrico del inventario de estrés cotidiano infantil (IECI) en estudiantes del nivel primario de una institución educativa de Sullana, 2022". Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/118519>

Bonie, P. V. L., & Guevara Sánchez, J. B. (2023). *“Estrés y rendimiento académico en niños de cinco años de la institución educativa particular Juan Pablo Magno del distrito de Tiabaya-Arequipa, 2021”*. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/c8ceeb3e-0416-4fc7-bfe6-a4cca6c36103>

Camino, L. E. Q., & Pérez, M. L. R. (2022). *“Estrés y ansiedad en niños de educación básica en la modalidad educación virtual”*. *Revista UNIANDES de Ciencias de la Salud*, 933-949. <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/RUCSALUD/article/view/2572>

Conger, R. D., & Conger, K. J. (2002). *“Resilience in Midwestern Families: Selected Findings from the First Decade of a Prospective, Longitudinal Study”*. *Journal of Marriage and Family*, 361-373. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00361.x>

Calderón Bolaños, A. M., & Siles Bolaños, A. B. (2022). *“Ámbitos y componentes que inciden en los niveles de estrés infantil según el grado académico que cursan los y las estudiantes de la escuela Patriarca San José, en el año 2021”*. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/22844>

Casa Toapanta, J. A. (2021). *“Estrés y ansiedad en los estudiantes de primaria en tiempos de covid-19”*. Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34081>

De la Cruz Luzpa, M. M. (2022). *“Estrés infantil y su relación con la atención en niños”*. Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36721>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021). *“Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. Unicef: para cada infancia”*. <https://www.unicef.org/es/media/108166/file/Resumen-regional-America-Latina-El-Caribe%20.pdf>

Galicia Alarcón, L. A., Balderrama Trápaga, J. A., & Edel Navarro, R. (2017). "Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual". *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 42-53.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-61802017000300042&script=sci_arttext

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). "Metodología de la investigación". McGraw-Hill.
<http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>

Machaca Vargas, J. E. (2022). "Estrés infantil y rendimiento escolar en el nivel inicial de la institución educativa 1125 de Paltacc-Apurímac, 2022". Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/100517>

McEwen, B. S. (1998). "Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*". 171-179.
<https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307>

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2020). "Niñas, niños y adolescentes también sienten estrés".
<https://hdl.handle.net/20.500.12799/7286>

Melgosa J. (1999). "Sin Estrés". (1a ed.). España: Editorial SAFELIZ, S.L.
https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki_7boC&printsec=frontcover

Oria Rodríguez, Y. (2019). "Estrés en estudiantes de tercero a quinto grado de primaria de una institución educativa en Lima". Tesis de Licenciatura, Universidad Femenina del Sagrado Corazón.
<https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/632>

Palencia Gutiérrez, E. M., & Coronel, A. K. (2019). "El estrés crónico coadyuvante de los problemas de salud sexual de los adolescentes en Ecuador". *Revista Científica UISRAEL*, 53-63.
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-27862019000100053

Quispe Sánchez, M. V. (2022). “Estrés infantil en los estudiantes del tercer grado en dos instituciones educativas del distrito de Comas–2022”. Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/98291>

Reidl-Martínez, L. M. (2013). “Confiability en la medición. Investigación en educación médica”. 107-111.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000200007

Torres Zenteno, V. P. (2022). “Estrés infantil y rendimiento académico de los estudiantes de 5° y 6° de primaria del colegio Solaris-Arequipa, 2021”. Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/80619>

Trianes, M.V., Blanca, M.J., Fernández-Baena, F.J., Escobar, M., Maldonado, E.F., y Muñoz, A.M. (2009). “Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC)”. *Psicothema*, 21, 598-603

Wolchik, S. A., Tein, J. Y., Sandler, I. N., & Ayers, T. S. (2006). “Stressors, quality of the child–caregiver relationship, and children’s mental health problems after parental death: The mediating role of self-system beliefs”. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 221-238.
<https://doi.org/10.1007/s10802-005-9016-5>

ANEXOS

ANEXO N° 01
MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrés	El estrés es una relación particular entre la persona y el ambiente que es evaluado por la persona como excesivamente demandante o excediendo sus recursos y amenazando su bienestar. Este proceso de evaluación se traduce en respuestas emocionales, cognitivas y fisiológicas (Lazarus y Folkman, 1984).	La variable será medida a través de la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI) elaborado por María Fernanda Flores Mazulis (2017). Adaptado por la investigadora (2023).	Salud	1,2,5,11,13,16,20	Ordinal
		Asimismo, este instrumento está conformado por 3 dimensiones basadas en la teoría de Trianes et al. (2009). Por otra parte, estará compuesto por 20 ítems cuyo tipo de respuesta es Likert	Escuela	3,6,8,14,17,19	
		Familia	4,7,9,10,12,15,18		

ANEXO N° 02
MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate.

Formulación del problema	Hipótesis	Objetivo de la investigación	Tipo de investigación	Variable
<p>¿Cuál es el nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate?</p>	<p>H1: Los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate, se encuentran en el nivel bajo de estrés.</p> <p>H2: Los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate, se encuentran en el nivel medio de estrés.</p> <p>H3: Los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate, se encuentran en el nivel alto de estrés.</p>	<p>General: Determinar el nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate.</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Seleccionar y adaptar el instrumento de recolección de datos acerca los niveles de estrés en los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate; esto es, la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI). ▪ Aplicar la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI) adaptada a los estudiantes del tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate. ▪ Evaluar el nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 0025 “San Martín de Porres” del distrito de Ate. 	<p>Tipo: Descriptivo.</p> <p>Diseño: Simple.</p>	<p>Estrés</p>

ANEXO N° 03
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ESCALA DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL (EECI)

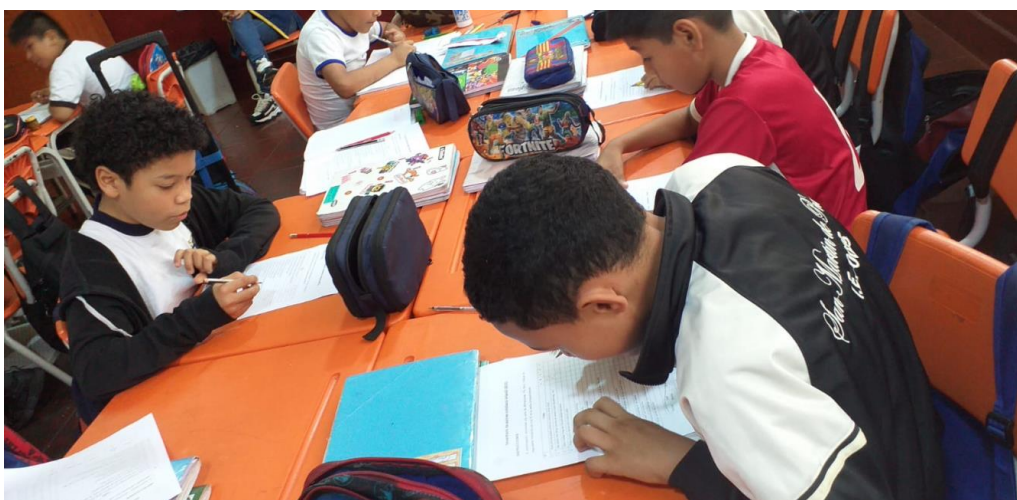
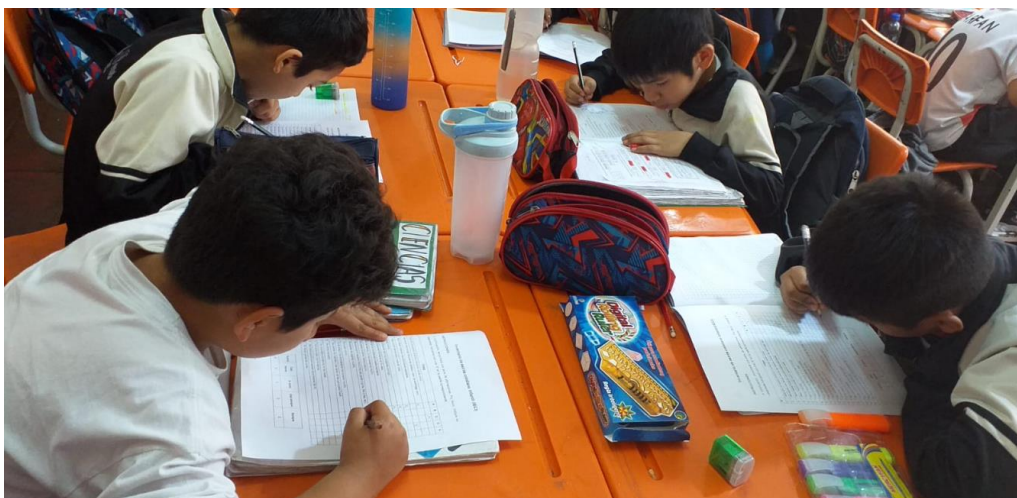
INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones. Por favor, indique su respuesta marcando con una "X" en la casilla correspondiente.

N°	ÍTEMS	A	B	C	D	E
1	Este año he estado enfermo o enferma varias veces.					
2	Me siento mal (tengo dolores de cabeza o dolor de estómago, etc.).					
3	Saco malas notas en mis actividades escolares.					
4	Paso mucho tiempo solo o sola en casa.					
5	Tengo mareos.					
6	Mis profesores son muy exigentes conmigo.					
7	Hay problemas familiares en mi casa.					
8	Participo en muchas actividades escolares.					
9	Mis hermanos y yo nos peleamos mucho.					
10	Mis padres no tienen tiempo para mí.					
11	Me preocupa mi aspecto físico (me veo gordo o gorda, feo o fea, etc.).					
12	Mis padres me regañan mucho.					
13	No puedo dormir.					
14	En el colegio mis compañeros me molestan mucho.					
15	Mis padres me mandan más tareas de las que puedo hacer.					
16	Me siento cansado.					
17	No me puedo concentrar en las clases.					
18	Me siento bien con mi familia.					
19	Me preocupa lo que piensan los profesores de mí.					
20	No tengo ganas de comer.					

Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
A	B	C	D	E

ANEXO N° 04
FOTOS







ANEXO N° 05
CONSTANCIA DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



IE N° 0025 "SAN MARTÍN DE PORRES"

"Decenio de la igualdad de oportunidades para mujeres y hombres 2018 al 2027"
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"



Constancia de aplicación de instrumento

EL SUBDIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 0025 "SAN MARTÍN DE PORRES" QUE SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que la señorita VILMA GLORIA ANCCASI RUPAY, egresada de la especialidad de Educación Primaria del Instituto de Educación superior privado "Diego Thomson", ha aplicado su instrumento de tesis titulado: " NIVELES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N 0025 SAN MARTIN DE PORRES DEL DISTRITO SAN GREGORIO - ATE" el 6 de Setiembre del presente año, asignándosele el TERCER grado de Educación Primaria, demostrando puntualidad y responsabilidad concerniente a la aplicación de instrumento de tesis en forma satisfactoria.

Se expide el presente documento, a solicitud de la interesada para el uso y fin que viere conveniente.

San Gregorio, 18 de setiembre del 2023.

Atentamente,



Efrain Callupe Valeriu
Efrain Callupe Valeriu
SUBDIRECTOR DE PRIMARIA

ANEXO N° 06
JUICIO DE EXPERTOS

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO

"DIEGO THOMSON"

JUICIO DE EXPERTOS

TÍTULO:

"NIVELES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°0025 SAN MARTIN DE PORRES DEL DISTRITO DE ATE "

AUTORA :

- FLORES MAZULIS ,María Fernanda

ADAPTADO POR :

- ANCCASI RUPAY, Vilma Gloria

V°B° DE LOS PROFESORES PARA LA VALIDACIÓN DE LA ADAPTACIÓN DEL INSTRUMENTO "Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)"

PROFESORES :

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA	FIRMA
1	Delia Esther Pino Prado	09064401	28 agosto	
2	Meri Beatriz Cutipa Magque	40937882	28 de agosto	
3	Jhanet Yessica Maccha Cabello	45882766	28 de agosto	
4		09372979	28 agosto	
5	Alexs Rodrigo Lopez Tujillo	72118402	01 Septiembre 2022	

	Claridad	1	1	1	1	1	1	1	Valido
ÍTEM 14	Relevancia	1	1	1	1	1	1	1	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	1	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	1	Valido
ÍTEM 15	Relevancia	1	1	1	1	1	1	1	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	1	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	1	Valido
ÍTEM 16	Relevancia	1	1	1	1	1	1	1	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	1	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	1	Valido
ÍTEM 17	Relevancia	1	1	1	1	1	1	1	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	1	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	1	Valido
ÍTEM 18	Relevancia	1	1	1	1	1	1	1	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	1	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	1	Valido
ÍTEM 19	Relevancia	1	1	1	1	1	1	1	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	1	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	1	Valido
ÍTEM 20	Relevancia	1	1	1	1	1	1	1	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	1	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	1	Valido

Se muestra los resultados de la evaluación de tres aspectos clave (Relevancia, Pertinencia y Claridad) en relación con la variable "Estrés cotidiano infantil". Estos aspectos se evaluaron mediante las opiniones de cinco jueces (J1, J2, J3, J4, J5). Cada ítem recibió una puntuación de 1 de parte de todos los jueces en los tres aspectos evaluados (Relevancia, Pertinencia y Claridad). En el contexto de la V de Aiken, una puntuación de 1 indica una concordancia completa entre los jueces en cuanto a la importancia, pertinencia y claridad de los ítems. Esto se considera un resultado altamente aceptable y sugiere que los ítems son sólidos y efectivos para medir la variable de estrés cotidiano.

CONFIABILIDAD A TRAVÉS DEL COEFICIENTE ALFA DE CRONBACH

	Alfa de Cronbach
Estrés cotidiano infantil	0.706

Se observa el valor del Alfa de Cronbach para la variable estrés cotidiano con un resultado de 0.706, lo cual indica una adecuada consistencia interna en la medición del estrés cotidiano infantil.

ANEXO N° 08
MEDIA ARITMÉTICA Y DESVIACIÓN ESTÁNDAR SOBRE EL NIVEL DE
ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN
PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 0025 “SAN MARTIN DE
PORRES” DEL DISTRITO DE ATE.

x_i	f_i	$x_i \cdot f_i$	$(x_i - \bar{x})$	$(x_i - \bar{x})^2$	$(x_i - \bar{x})^2 \cdot f_i$
43	2	86	-10.12	102.41	204.83
44	2	88	-9.12	83.17	166.35
45	3	135	-8.12	65.93	197.80
46	6	276	-7.12	50.69	304.17
47	8	376	-6.12	37.45	299.64
48	4	192	-5.12	26.21	104.86
49	4	196	-4.12	16.97	67.90
50	8	400	-3.12	9.73	77.88
51	12	612	-2.12	4.49	53.93
52	4	208	-1.12	1.25	5.02
53	7	371	-0.12	0.01	0.10
54	3	162	0.88	0.77	2.32
55	4	220	1.88	3.53	14.14
56	7	392	2.88	8.29	58.06
57	5	285	3.88	15.05	75.27
58	1	58	4.88	23.81	23.81
59	1	59	5.88	34.57	34.57
60	3	180	6.88	47.33	142.00
61	2	122	7.88	62.09	124.19
62	4	248	8.88	78.85	315.42
63	2	126	9.88	97.61	195.23
64	3	192	10.88	118.37	355.12
65	2	130	11.88	141.13	282.27
66	3	198	12.88	165.89	497.68
	$\sum f_i = 100$	$\sum (x_i \cdot f_i) = 5312$			$\sum (x_i - \bar{x})^2 \cdot f_i = 3602.56$

Media Aritmética:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i \cdot f_i}{n}$$

$$\bar{x} = \frac{5312}{100} \rightarrow \bar{x} = 53.12$$

Desviación Estándar:

$$S = \sqrt{\frac{(x_i - \bar{x})^2 \cdot f_i}{n}}$$

$$S = \sqrt{\frac{3602.56}{100}} \rightarrow S = \sqrt{36.03} \rightarrow S = 6.0$$