

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**



UNS
UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL SANTA

**Nivel de estrés que manifiestan los padres de familia
de la Institución Educativa N° 868 "La Alborada"
Comas - Lima - 2022**

**Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada
en Educación; Especialidad: Educación Inicial**

Autora:

Bach. Nolzco García, María Cecilia

Asesora:

**Dra. Soto Zavaleta, Annie Rosa
Código ORCID: 0000-0003-0014-9844
DNI N° 32968539**

**Nuevo Chimbote- Perú
2024**

**NIVEL DE ESTRÉS QUE MANIFIESTAN
LOS PADRES DE FAMILIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 868
“LA ALBORADA” COMAS-LIMA-2022**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**



UNS
UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL SANTA

HOJA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR

El presente informe de tesis titulado: **Nivel de estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 868 “La Alborada” Comas- Lima- 2022**, de la Srta. Bachiller **MARÍA CECILIA NOLAZCO GARCÍA**, ha contado con el asesoramiento de la Dra. Annie Soto Zavaleta quién deja constancia de su aprobación.

Dra. Soto Zavaleta, Annie Rosa
ASESORA

DNI N° 32968539

Código ORCID:0000-0003-0014-9844

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**



UNS
UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL SANTA

HOJA DE CONFORMIDAD DEL JURADO

La presente tesis titulada: **Nivel de estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 868 “La Alborada” Comas- Lima 2022,**

Se considera APROBADA a la Bachiller, Nolzco García María Cecilia, dejando constancia de ello el Jurado Evaluador integrado por:

Dra. Alarcón Neira, Mary Juana

Presidenta

DNI: 32264549

ORCID: 0000-0003-3219-9475

Mg. Vereau Amaya, Elvis Amado

Integrante

DNI: 42213634

ORCID: 0000-0001-8603-7178

Dra. Soto Zavaleta, Annie Rosa

Integrante

DNI: 32968539

ORCID: 0000-0003-0014-9844

ACTA DE CALIFICACIÓN DE LA SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

Siendo las .11:30 am, del día .02.10.2024, se instaló en el Aula P1 de la Escuela de POSGRADO, el Jurado Evaluador, designado mediante **Resolución Decanatural N° 352-2024-UNS-DFEH**, integrado por los docentes:

- . Dra. Mary Juana Alarcón Neira (Presidente)
- . Mg. Elvis Amado Vereau Amaya (Integrante)
- . Dra. Annie Rosa Soto Zavaleta (Integrante); para dar inicio a la Sustentación del Informe de Tesis titulada: "**NIVEL DE ESTRÉS QUE MANIFIESTAN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 868 "LA ALBORADA" COMAS - LIMA - 2022**", elaborada por el(os) Bachiller en Educación Inicial:

➤ **MARÍA CECILIA NOLAZCO GARCÍA**

Asimismo, tienen como Asesor al docente:Dra. Annie Rosa Soto Zavaleta

Finalizada la sustentación, el(os) Tesistas respondió (eron) las preguntas formuladas por los miembros del Jurado y el Público presente.

El Jurado después de deliberar sobre aspectos relacionados con el trabajo de investigación, contenido y sustentación del mismo, y con las sugerencias pertinentes **DECLARA ...APROBADA** con nota **DIECIOCHO (18)**, en concordancia con el Artículo 71 del Reglamento General de Gra0.dos y Títulos de la Universidad Nacional del Santa.

Siendo las 12 horas con 10 minutos del mismo día, se dio por terminado dicha sustentación, firmando en señal de conformidad el presente jurado.

Nuevo Chimbote, 02 de octubre de 2024.


.....
Dra. Mary Juana Alarcón Neira
Presidente


.....
Mg. Elvis Amado Vereau Amaya
Integrante


.....
Dra. Annie Rosa Soto Zavaleta
Integrante

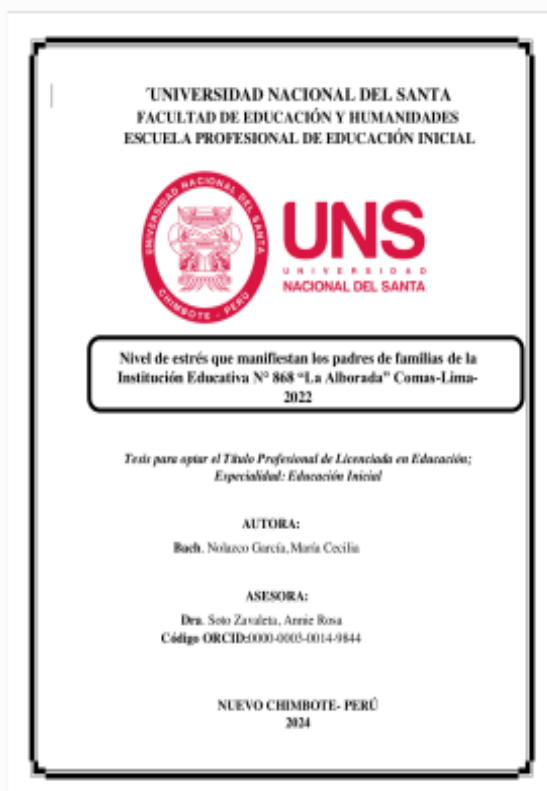


Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	María Cecilia Nolazco García
Título del ejercicio:	Nivel de estrés que manifiestan los padres de familias de la ...
Título de la entrega:	Nivel de estrés que manifiestan los padres de familias de la ...
Nombre del archivo:	INFORME_DE_TESIS_María_Cecilia_Nolazco_García.pdf
Tamaño del archivo:	2.77M
Total páginas:	123
Total de palabras:	18,391
Total de caracteres:	102,431
Fecha de entrega:	12-jul.-2024 12:54a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre...	2415584062



Nivel de estrés que manifiestan los padres de familias de la Institución Educativa N° 868 "La Alborada" Comas-Lima-2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.uns.edu.pe

Fuente de Internet

3%

2

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

2%

3

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

2%

4

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

5

repositorio.usanpedro.edu.pe

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.unap.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

revistas.ulatina.edu.pa

Fuente de Internet

<1%

8

repositorio.usil.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

9

Submitted to Centro de Altos Estudios Nacionales

Trabajo del estudiante

<1%

10

repositorio.upt.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

11

www.slideshare.net

Fuente de Internet

<1%

DEDICATORIA

A mis hijos Jheremy y Luis Fernando, porque son la razón y fuerza que me impulsan para seguir adelante, enfrentando los obstáculos y así perseverar en mi informe de tesis.

A mi familia, que me brindaron su amor, confianza, y apoyo, para poder dar así cumplimiento satisfactorio de mi informe de tesis.

A mi esposo Luis, por ser una maravillosa persona; estando siempre a mi lado, apoyándome y motivándome; brindándome su amor, confianza y respeto para seguir con mis objetivos, y así sacar adelante a nuestra familia.

A mi abuelito Calixto, por su amor incondicional, protección y por cada consejo de fortaleza que ha dejado marcado en mi vida.

AGRADECIMIENTO

A Nuestro Señor Jesucristo, porque todo se lo debo a él, por darme vida, sabiduría y perseverancia y permitirme culminar con éxito mi informe de tesis y lograr mis metas.

A cada miembro de mi familia, por su gran apoyo, confianza y por estar siempre a mi lado, enfrentando juntos cualquier obstáculo, para poder culminar con éxito mi carrera profesional y mi informe de tesis.

A mi asesora de tesis, la Dra. Annie Rosa Soto Zavaleta, mi reconocimiento, respeto y cariño a usted; por ofrecerme su apoyo, consejos, conocimientos y paciencia para la finalización exitosa de mí informe de tesis.

ÍNDICE

- Carátula.....	i
- Contracátula.....	ii
- Hoja de conformidad del asesor.....	iii
- Hoja de conformidad del jurado calificador.....	iv
- Acta de sustentación.....	v
- Acta de aprobación de originalidad.....	vii
- Declaración jurada de autoría.....	viii
- Recibo Turnitin	ix
- Reporte porcentual de Turnitin.....	x
- Dedicatoria.....	xii
- Agradecimiento.....	xiii
- Índice.....	xiv
- Índice de tablas.....	xv
- Índice de figuras.....	xvi
- Resumen.....	xvii
- Abstract.....	xviii
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	20
1.1 Descripción y formulación del problema.....	21
1.2 Objetivos de la investigación	24
1.3 Justificación e importancia de la investigación.....	24
1.3.1 Justificación teórica.....	24
1.3.2 Justificación metodológica.....	25
1.3.3 Justificación social.....	26
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	26
2.1 ANTECEDENTES.....	27
2.1.1 Nivel internacional.....	27
2.1.2 Nivel nacional:.....	28
2.1.3 Nivel local:.....	30
2.2 MARCO CONCEPTUAL:.....	30
2.2.1 EL ESTRÉS.....	31
2.2.1.1 Definición del estrés.....	31
2.2.1.2 Tipos de estrés.....	33
2.2.1.3 Fases del estrés.....	34
2.2.1.4 Causas del estrés.....	35
2.2.1.5 Los tipos de síntomas del estrés.....	36
2.2.1.6 Niveles del estrés	39
2.2.1.7 Técnicas de prevención del estrés	40

2.2.2 LA FAMILIA.....	41
2.2.2.1 Definición de la familia.....	41
2.2.2.2 Tipos de familia.....	42
2.2.2.3 Funciones de la familia.....	43
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	45
3.1 Tipo de investigación:.....	46
3.2 Diseño de investigación:.....	46
3.3 Población y muestra:.....	46
3.4 Variable de la investigación.....	48
3.5 Operalización de la variable.....	48
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	51
3.6.1 Técnica de recolección de investigación.....	51
3.6.2 Instrumento de recolección de investigación.....	51
3.7 Tratamiento estadísticos.....	52
3.8 Validación y confiabilidad.....	52
3.9 Procedimientos.....	53
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	54
4.1. Resultados.....	55
4.2 Discusión:.....	62
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	64
5.1 Conclusiones.....	65
5.2. Recomendaciones.....	66
CAPÍTULO VI: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	67
ANEXOS.....	72
Anexo 01: Matriz de consistencia.....	73
Anexo 02 : Cuadro de operacionalidad	74
Anexo 03: Instrumento del estrés.....	76
Anexo 04 : Validación de juicio de expertos	79
Anexo 05: Confiabilidad del instrumento	91
Anexo 06 : Resultados estadísticos por ítems.....	92
Anexo 07: Propuesta educativa.....	98

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población de padres de familia de la I.E N° 868 “La Alborada”.....	47
Tabla 2: Cuadro de operacionalidad de la variable	54
Tabla 3: Nivel de estrés que manifiestan los padres de familia I.E N° 868 “La Alborada”.....	55
Tabla 4: Nivel de síntomas psíquicos de estrés en los padres de familia I.E N° 868 “La Alborada”.....	56
Tabla 5: Síntomas psíquicos de estrés en los padres de familia I.E N° 868 “La Alborada”.....	57
Tabla 6: Nivel de síntomas físicos de estrés en los padres de familia I.E N° 868 “La Alborada”.....	58
Tabla 7: Síntomas físicos de estrés en los padres de familia I.E N° 868 “La Alborada”...	60
Tabla 8: Nivel de síntomas conductuales de estrés en los padres de familia I.E N° 868 “La Alborada”.....	60
Tabla 9: Síntomas conductuales de estrés en los padres de familia I.E N° 868 “La Alborada”.....	61

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Nivel de estrés que manifiestan los padres de familia I.E N° 868 “La Alborada”	55
Figura 2 Nivel de síntomas psíquicos de estrés en los padres de familia I.E N° 868 “La Alborada”.....	56
Figura 3 Síntomas psíquicos de estrés en los padres de familia I.E N° 868 “La Alborada”	57
Figura 4 Nivel de síntomas físicos de estrés en los padres de familia I.E N° 868 “La Alborada”.....	58
Figura 5 Síntomas físicos de estrés en los padres de familia I.E N° 868 “La Alborada”.....	60
Figura 6 Nivel de síntomas conductuales de estrés en los padres de familia I.E N° 868 “La Alborada”.....	60
Figura 7 Síntomas conductuales de estrés en los padres de familia I.E N° 868 “La Alborada”.....	61

RESUMEN

El presente informe de investigación tuvo como finalidad general determinar el nivel de estrés que manifiestan los padres de familia de la institución educativa N°868 “La Alborada” Comas- Lima. El tipo de investigación fue descriptivo, con un diseño descriptivo simple. La investigación estuvo conformada por 179 padres de familia . Para la obtención de datos se aplicó como técnica la entrevista y el instrumento fue el cuestionario elaborado por Ccasani Cruz, Marisol que ha sido adaptado por la autora, que constó de 30 preguntas, conteniendo 10 ítems para cada dimensión sobre el síntoma de estrés (psíquico, conductual y físico), con una escala de valoración de nunca (0), casi nunca (1), algunas veces (2), casi siempre (3) y siempre (4). Se comprobó la validez del instrumento analizado y contrastado por diversos especialistas del campo de la psicología y educación proporcionando orientaciones y sugerencias para la mejora del instrumento. Según el análisis estadístico para la confiabilidad del instrumento se determinó el coeficiente alfa de Cronbach obteniendo como resultado un nivel de confiabilidad de 0,89 interpretándose que el instrumento es confiable.

Finalmente, para el procesamiento de datos se aplicó la estadística inferencial basada en el programa SPSS versión 25, obteniendo como resultado que el 70.39% de los padres encuestados manifiestan un nivel de estrés medio, el 26.82% un nivel de estrés bajo; mientras que un 2.79% que representa a 5 padres tienen un nivel de estrés alto. Por lo tanto, se determinó que más de la mitad de los padres de familia, es decir, el 73.18% tienen problemas de estrés, lo cual es muy preocupante, por lo tanto, se planteó y elaboró una propuesta basada en programa de actividades recreativas “1, 2 ,3 no entres estrés”.

Palabras claves: Estrés, síntomas físicos, síntomas psíquicos, síntomas conductuales

ABSTRACT

The present research report assumed as general purpose to know the level of stress that parents of the Educational Institution N° 868 "La Alborada" Comas-Lima show. The type of research was descriptive, with a simple descriptive design. The research consisted of 179 parents. To obtain data, the interview technique was applied and the instrument was the questionnaire developed by Ccasani Cruz, Marisol, which has been adapted by the author, consisting of 30 questions, containing 10 items for each dimension on the symptom of stress (psychological, behavioral and physical), with a rating scale of Never (0), Almost never (1), Sometimes (2) almost always (3) and Always (4). The validity of the analyzed instrument was checked and contrasted by several specialists in the field of psychology and education, providing guidelines and suggestions for the improvement of the instrument. According to the statistical analysis for the reliability of the instrument, Cronbach's alpha coefficient was determined, obtaining as a result a reliability level of 0.89, which means that the instrument is reliable. Then, for data processing, inferential statistics based on the SPSS version 25 program were applied, obtaining as a result that 70.39% of the parents surveyed reported having a medium stress level, 26.82% a low stress level; while 2.79% representing 5 parents have a high stress level. Therefore, it was determined that more than half of the parents, that is, 73.18%, have stress problems, which is very worrying.

Finally, for data processing, inferential statistics were applied based on the SPSS version 25 program, obtaining as a result that 70.39% of the parents surveyed reported having a medium level of stress, 26.82% a low level of stress, while 2.79% representing 5 parents have a high level of stress. Therefore, it was determined that more than half of the parents, 73.18% have stress problems, which is very worrying, therefore, a proposal based on a program of recreational activities "1,2,3 No Entres Estrés" was proposed and elaborated.

Key words: Stress, psychological, symptoms, physical symptoms, behavioral symptoms

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 Descripción y formulación del problema

En la actualidad, el estrés presenta un problema en la sociedad, debido a que trae consecuencias que afecta el estado integral del ser humano, perjudicando el desenvolvimiento laboral, personal, familiar y social.

Incluso después de la pandemia de COVID-19, según el Ministerio de Salud (MINSA, 2023) ha surgido un aumento de casi 20% casos de afecciones de la salud mental como la reacción al estrés, la ansiedad y la depresión. Esto se debe a que el ser humano ha estado vivenciando episodios graves, traumáticos y amenazantes, dejando daños emocionales. Como lo manifiesta Medina (2022) que los padres se vieron afectados por los cambios que sus vidas enfrentaron a nivel personal, familiar y laboral. Donde muchos de ellos perdieron sus trabajos o trasladaron sus trabajos y la escuela a sus hogares, afrontando múltiples cambios como las tareas escolares de los hijos, el cuidado personal, los quehaceres de la casa, aumento de los precios de los alimentos, preocupaciones en el aspecto de salud, pérdida de un ser querido, divorcios, entre otros; por lo tanto, estas vivencias ha provocado un grado de estrés que pueden ser excesivos y perjudicar en el bienestar integral de la persona.

Es por ello, que muchos padres se sienten abrumados por las exigencias familiares, laborales y las dificultades económicas. Según News (2020) expresa que muchas veces es difícil darse cuenta de los efectos negativos que puede ocasionar el estrés, hasta que empezamos a someternos a problemas emocionales, malestares físicos y dificultad cognitivas, convirtiéndose en serios problemas perjudiciales a la salud.

Según Naranjo (2009) difiere que el estrés surge de vivencias externas que la persona experimenta, que puede perturbar la vida del individuo por su falta de adaptación frente situaciones más fuertes y abrumadoras. Es por eso, que los efectos del estrés depende mucho de cómo nos preparamos y respondemos ante una amenaza que afecta nuestro organismo.

El estrés es una reacción que produce una alteración o distorsión en el individuo, al que se aplica la fuerza, que se trata de un estímulo externo (Regueiro, 2006, p. 2).

Por lo tanto, el estrés, es producido por agentes externos, como el trabajo, problemas económicos de salud, el tráfico, etc. Ocasionando un desequilibrio en nuestro cuerpo y mente. Asimismo, el estrés genera sensación de presión física o emocional, que son provocadas por diversas situaciones que producen sentimientos negativos como frustración, miedo, enojo o nervios.

En una investigación aplicada por el Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado Hideoy Noguchi” (2021), el Ministerio de Salud (MINSA) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), hallaron en sus resultados que de cada 10 personas, 6 a 8 presentan algún tipo de problemas o síntomas de salud mental, este estudio se realizó a 57 250 personas. Entre los más reportados se encontró que el 55.7% tienen problemas de sueño, 42.8% dificultades con el apetito, 44% cansancio físico, 35.5% falta de concentración y 13.1% pensamientos suicidas.

También en la encuesta Stress in América 2020: Stress in the Time of Coronavirus, se confirmó los resultados obtenidos por American Psychological Association APA (2020), demostrando que de las 3.000 personas encuestadas, el 46% de los padres de familia tienen altos niveles de estrés relacionados con los cambios durante la pandemia por COVID-19, por otro lado, el 71% reconoció que supervisar las clases virtuales mientras trabajan desde casa, ha sido causa importante de estrés, así como también cubrir las necesidades básicas, como el acceso a alimentos, vivienda y atención médica.

En el ámbito de la institución educativa N° 868 “La Alborada”, se pudo apreciar que los padres de familia manifestaban un entorno de tensión y malestar. En los diálogos que las maestras tenían con ellos, cuando se realizaba reuniones, charlas o escuelas de padres, presentaban problemas emocionales y conductuales, debido a diversas situaciones como pérdida de un ser querido, divorcio o separación,

embarazos, cargas en el trabajo, dificultad para apoyar en las clases de sus niños, problemas económicos y de salud.

Asimismo, cuando se realizó con los padres de familia, los talleres de soporte socioemocional; comentaban y expresaban actitudes de cansancio, irritabilidad, ansiedad, ira, desmotivación, dolores, malestares físicas, pensamientos negativos hacia ellos mismos, preocupaciones por temas de trabajo, salud, dinero y rendimiento escolar de sus hijos.

Durante las llamadas telefónicas para conocer el por qué el descuido y poco apoyo con sus hijos, ellos en confianza comentaban los problemas que están presentando, y que se les era difícil poder controlar estas actitudes, que a pesar que se está volviendo a la normalidad después del confinamiento debido a la pandemia, no ha sido fácil. Así mismos, algunos de ellos, notaron cambios en su cuerpo, presentando diversos síntomas como constantes dolor de cabeza, musculares, estomacales, falta de energía o concentración, se les complica conciliar el sueño, padres con poco paciencia y explosivos hacia sus hijos, problemas de tristeza y depresión por las secuelas que han vivido durante la pandemia.

Debido a esta problemática observada se formula la siguiente interrogante ¿Cuál es el nivel de estrés que manifiestan los padres de familia de la institución educativa N° 868 COMAS-LIMA-2022?.

1.2 Objetivos de la investigación

1.2.1 Objetivo general

- Determinar el nivel de estrés que manifiestan los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada”-Comas- Lima

1.2.2 Objetivos específicos

- Describir el nivel de síntomas psíquicos del estrés que manifiestan los padres familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada”.
- Describir el nivel de síntomas físicos del estrés que manifiestan los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada”
- Describir el nivel de síntomas conductuales del estrés que manifiestan los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada”
- Proponer un programa de actividades recreativas **“1, 2, 3 NO ENTRES ESTRÉS”** para reducir el nivel de estrés de los padres de familia de la institución educativa N° 868- “La Alborada”-Comas- Lima.

1.3 Justificación e importancia de la investigación

La presente investigación se enfocó en determinar el nivel de estrés en los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada”, para conocer los síntomas psíquicos, físicos y conductuales de estrés que ellos estén manifestando. En este sentido se justifica la investigación en los siguientes aspectos:

1.3.1 Justificación teórica:

La investigación presenta diversas concepciones teóricas respecto a la problemática, el estrés, debido a que es un tema de interés y preocupación de la conducta humana. Es por ello, que se indagó, estudió y analizó sobre los conceptos actuales del estrés, focalizado en la relevancia de los síntomas físicos, psíquicos y conductuales, centrándose en los efectos en la salud física, emocional y psicológico de los padres de familia.

Finalmente, los datos obtenidos han permitido analizar e interpretar los resultados y conclusiones que servirán para otros trabajos científicos a futuros investigadores.

1.3.2 Justificación metodológica

La investigación se orienta a la elaboración de una propuesta pedagógica que consiste en un programa de actividades recreativas **“1, 2, 3 NO ENTRES ESTRÉS”** para reducir el nivel de estrés de los padres de familia de la institución educativa N° 868- “La Alborada”-Comas- Lima, quienes experimentarán diversas actividades recreativas, acompañados con movimientos corporales a través de actividades físicas, deportivas, artísticas y juegos; con la finalidad de adquirir habilidades que fomenten la creatividad, crear vínculos afectivos, regular sus emociones, y sobre todo mantenerse activo para sentirse bien. Estas actividades recreativas se realizarán con estrategias de relajación, meditación, yoga, masajes, etc.

1.3.3 Justificación social

El estrés es una problemática que está aumentando y afectando en estos últimos años a la sociedad, contribuyendo a tener relaciones deficientes con nuestro entorno, volviéndonos irritables y hostiles. Existen muchos factores que en la sociedad tienden a inducir estrés, como la demanda laboral, problemas económicos, conflictos familiares, personales, saturación del impacto tecnológico, aglomeraciones, ruido, contaminación, etc. Abarcándolos en la educación; uno de los fines de la educación peruana es contribuir a formar una sociedad democrática, solidaria, justa y tolerante. Por lo tanto, es importante trabajar con padres de familia emocionalmente sanos, empáticos, íntegros, comprometidos con el país y preparados para afrontar desafíos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Nivel internacional:

González (2019) realizó su investigación que tuvo como finalidad identificar el nivel de estrés de un grupo de madres y padres de familia con hijos con necesidades educativas especiales. Aplicó el “Cuestionario sobre estrés de Solano-Beauregard (1991)” y “Cuestionario a madres y padres de familia” a 25 padres y madres; dando como resultados que todos los padres de familia puntuaron un nivel de estrés general dentro del rango leve (4%), moderado (20%) o severo (76%) de igual manera se identifica el nivel de síntomas afectando en las tres áreas: muscular: (leve 52%, moderado 16% y severo 32%), pensamiento-conducta: (leve 28%, moderado 28% y severo 44%) y órganos internos: (leve 36%, moderado 20% y severo 44%). El descubrimiento más sobresaliente de este estudio ha sido el alto nivel de estrés severo que padecen los padres de familia de hijos con N.E.E.

León y Vargas (2021) en su investigación “Estrés, ansiedad y resiliencia en jefes de hogar según funcionalidad familiar en contexto de la pandemia”, tuvieron como objetivo determinar la relación entre las variables mencionadas. La muestra de estudio fue a 238 jefes del hogar, sus principales resultados fueron el 93% de los jefes de hogar experimentan estrés, el 65% ansiedad leve, y más del 50% demostró un nivel moderado de resiliencia.

Pérez y Santelices (2018) en su investigación “Síntomatología depresiva, estrés parental y funcionamiento familiar”, tuvieron como objetivo identificar la relación entre las variables mencionadas. La muestra se realizó a 50 madres y padres residentes comunas de la ciudad de Santiago, Argentina. La edad de las madres es de 33 y padres 34 años. Los resultados muestran que las variables que se asocian al estrés paterno son los niveles de sintomatología depresiva y estrés materno; el 40% de las madres presental un nivel alto de estrés parental, y el 30.6% de los padres un nivel alto de estrés.

2.1.2 Nivel nacional:

Sánchez (2018) en la tesis de investigación “Cuestionario de estrés parental: características psicométricas y análisis comparativo del estrés parental en padres de familia con hijos e hijas de 0 a 3 años de edad de Lima Moderna” tuvo objetivo es analizar psicométricamente el cuestionario de estrés parental y comparar el estrés parental total según el sexo, edad, número de hijos y apoyo externo. La muestra estaba conformada por 370 padres . La investigadora aplicó el cuestionario índice de estrés parental forma corta (PSI/SF) y una ficha sociodemográfica. Los resultados demuestran diferencias estadísticamente significativas en el estrés según el género de los padres, cantidad de hijos y la percepción de apoyo externo.

Huaraca (2020) en su informe titulado “Estrés en los padres de familia en el distrito de San Juan Bautista, Ayacucho del 2020”, tuvo como finalidad determinar el nivel de estrés en los padres de familia, donde se encontró que el 76% de los encuestados tienen un nivel de estrés elevado en el aspecto clínico y el 24% un nivel de estrés normal. Los motivos de tener estrés elevado fueron malestar paterno, interacción disfuncional y tener un niño difícil. evidenciándose que presentan síntomas como dolores de cabeza, dificultades para dormir y molestias estomacales.

Castillo y Gomez (2022), en su investigación “Estrés parental durante la pandemia del Covid.19” tuvo como objetivo describir las manifestaciones de estrés parental que experimentan los padres de familia durante la pandemia en la ciudad de Ilo. La muestra estuvo conformada por 17 familias, de las cuales 47.06% fueron nucleares y 52.94% monoparentales. Los principales factores fueron la situación económica, laboral, el rol parental y la dinámica familiar. Los padres de familia manifestaron síntomas físicos y psicológicos del estrés, como dolores de cabeza, migraña, preocupaciones, dificultades para conciliar el sueño, irritabilidad y ansiedad. De igual manera, se encontró que aquellos padres que contaron con una situación económica y laboral estable manifestaron menos estrés frente aquellos que se estaban desempleados.

2.1.3 Nivel local:

Orellana (2018) en trabajo de investigación titulada “Estrés en familias con hijos en edad preescolar de Instituciones Educativas Privadas de Chimbote”, según los resultados obtenidos existen un nivel medio de estrés en las familias, es decir, sus síntomas de estrés, no requieren ajustarse o adaptarse cambios en sus conductas. De las familias con hijos en etapa preescolar, el 55% presentan algunos muestran signos de tensión y el 44% estados de tensión insignificantes, situándose en un nivel medio y bajo de estrés familiar, que no requieren de cambios significativos en sus comportamientos. Según American Psychological Association APA (2016) los niveles de estrés son preocupantes y requieren de ayuda cuando existe graves presencias de síntomas físicos, emocionales y cognitivos, como el miedo excesivo, nervios, olvidos, dolores estomacales, problemas cardiovasculares, dolencias musculares, encefálicos, desórdenes alimenticios, nerviosismo, cambios bruscos de ánimo, agresividad, impulsividad consigo mismo y hacia los demás, etcétera.

Carranza (2018) en su investigación estrés familiar en padres con hijos adolescentes primerizos de una Institución Educativa Privada” tuvo como objetivo describir el nivel de estrés familiar en padres con hijos adolescentes primerizos. La muestra estuvo compuesta por padres de familia voluntarios, se utilizó la Escala de Estrés de Olson (1992) y una ficha sociodemográfica. En los resultados encontrados se muestra un nivel de estrés medio en los padres con un 21.1% y un nivel de estrés bajo de 78.8%, no reflejan síntomas y tensiones que puedan cambias en la conducta de los padres y no existiendo ningún caso de padres con nivel de estrés alto.

La investigación de Gámez (2020) titulada “Estrés familiar en padres con hijos primerizos en edad preescolar”; el objetivo consistió en describir el nivel de estrés familiar en padres con hijos primerizos. Tuvo como muestra a 62 padres, utilizaron la Escala de Estrés Familiar de Olson. De acuerdo a los resultados obtenidos, se aprecia que el 50.6% de los padres con hijos primerizos en edad preescolar manifiestan un nivel de estrés bajo, el 43,5% en un nivel medio y el 4,8% un nivel alto, por lo que la mayoría de los padres encuestados sus estados de estrés son manejables, debido a que muestran conductas adaptables y ajustables.

2.2 Marco conceptual

2.2.1 El estrés

2.2.1.1 Definición del estrés.

La palabra estrés proviene del griego “Stringere” y significa “*Provocar Tensión*” fue estudiada en el 1935 por el Dr. Selye, estudiante de medicina que en sus prácticas laborales descubrió que casi todos sus pacientes presentaban síntomas similares, como cansancio, problemas alimenticios, fatiga, etc. Situación que despertó su interés de estudio y lo denominó “Síndrome de estar enfermo”.

Para Selye el estrés en el individuo ocurre cuando vivenciamos experiencias que alteran la estabilidad física, conductual y emocional en el organismo, por agentes externos o internos. Por lo tanto, es la persona quién evalúa y actúa, tomando las situaciones estresadores como una amenaza u oportunidad.

En la actualidad, el término estrés, es parte de nuestro lenguaje cotidiano, identificándolos cuando sentimos mucha presión personal, laboral, familiar o social, generando malestares como: dolor de cabeza, movimientos repetitivos, agresividad, cansancio, irritabilidad, desánimo, etc. Estos síntomas sino estamos preparados para enfrentarlos y modificarlo traerá problemas perjudiciales en nuestra salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2007) expresa el estrés como “El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”. Dando a entender que frente a situaciones estresantes y amenazadoras, nuestro organismo de manera natural comienza a dar respuestas de supervivencia; porque un cuerpo estresado se prepara para luchar o huir contra una amenaza. Por ejemplo: cuando la sobrecarga de trabajo o los problemas económicos, son percibimos inconscientemente como peligro y va provocando con el tiempo una sensación de alteraciones físicas o emocionales en el organismo, como dolor de cabeza, cansancio, irritabilidad, etc.

La acumulación de estrés en nuestro cuerpo provoca deterioro y agotamiento rompiendo el equilibrio entre el cuerpo y la mente. Es por eso, la importancia de aprender a prevenir y controlar el estrés, dependerá mucho de la capacidad de adaptación de la persona.

El estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o en situaciones extremas del peligro (Cano, 2015).

Asimismo, Selye (1964) citado por Nogareda (2005) define el estrés como: “El conjunto de reacciones fisiológicas en el organismo frente a diversos agentes nocivos del entorno. Por lo tanto, el estrés se manifiesta de manera natural y automática frente a estímulos que llamaremos estresadores.”

Una de las definiciones más recientes de estrés planteada por Saavedra (2019) el estrés se manifiesta como un peligro real a la capacidad fisiológica o psicológica de la persona que resulta en una respuesta física y/o conductual.

Por lo tanto, el estrés es la reacción del organismo frente a diversas situaciones externas que desestabilizan nuestras emociones, dando como resultado el deseo de escapar o confrontar violentamente la situación. Frente a esta respuesta intervienen prácticamente todos los órganos y funciones del cuerpo, como: el corazón, el cerebro, el flujo de sangre, los nervios, las hormonas, la función muscular, la digestión etc.

Para Lazarus (2002), el estrés se desarrolla en dos sentidos, en factores ambientales estresantes y la respuesta de la persona. Entonces son interacciones que se manifiestan entre el individuo y su entorno, en donde el estrés se presenta según el valor o importancia que le da la persona, sin identificar los recursos con los que cuenta, sin poner en riesgo su integridad personal.

2.2.1.2 Tipos de estrés

Según Hans Selye (1956), citado por Fernandez (2015) clasifica los tipos de estrés según los síntomas de la siguiente manera:

- **Eustrés o estrés positivo:** Es todo aquello que provoca satisfacción, motivación, placer y armonía entre la persona y su entorno. Ejemplos, la alegría, el amor, el trabajo, interactuar con otras personas, es decir, que permite responder eficientemente a situaciones o problemas cotidianos.
- **Distrés o estrés negativo:** Es cuando existe un estrés excesivo, donde la persona actúa o piensa negativamente, afectando la estabilidad corporal y mental, ocasionando desequilibrio, disgustos, contradicciones consigo misma, por ejemplo: presión laboral, fallecimientos, frustraciones, malas noticias, la enfermedad, problemas económicos, etc. Limitándonos a reaccionar y solucionar de manera eficiente y adecuada aquellas situaciones.

Por lo tanto, se debe evaluar los síntomas y así identificar el tipo de estrés que estamos vivenciando, todo dependerá como se recibe, interpreta y adapta los acontecimientos. El Eustrés provoca atención y emoción y tiene una duración corta, mientras que el distrés induce al nerviosismo, perturbación e incluso ansiedad.

También existen las mismas situaciones que genera un estrés positivo para una persona y estrés negativo para otra; esto quiere decir que no importa lo que suceda sino la forma como se percibe. Por ejemplo, mientras a una persona el trabajo le genera estrés, otra muestra una actitud positiva y de bienestar.

Según la American Psychological Association APA (2010), manifiesta tres tipos de estrés según el tiempo de duración:

- **Estrés agudo:** Es un tipo de estrés de corta duración, fácil de manejar y tratar. Se manifiesta el cansancio, sobreexcitación, sentimientos depresivos o una leve ansiedad. Por ejemplo, tráfico, llegar tarde al trabajo, exponer un informe, presentarse a un nuevo trabajo, etc.

- **Estrés agudo episódico:** Se presenta de manera repentina y las personas suelen presentar mal carácter, son irritables, nerviosas, y ansiosas continuamente. Presenta síntomas de migraña, dolores tensionales, hipertensión arterial, problemas cardiacos, etc.
- **Estrés crónico:** Manifiesta un estrés demasiado agotador por lo mismo que produce un desgaste físico y emocional, por ejemplo: Las situaciones de pobreza, matrimonio infeliz, guerras, problemas familiares, económicos, etc. Nunca busca soluciones y en ocasiones induce al suicidio o a la violencia. Este tipo son muy difícil de tratar y requiere de ayuda profesional.

2.2.1.3 Fases del estrés

Según Melgosa (1995) citado por Naranjo (2009) explica las fases del estrés desde que se presenta hasta que alcanza su máximo efecto en el individuo. Cada fase del estrés manifiesta un conjunto de características fisiológicas que el organismo expresa, permitiendo identificar señales de peligro o amenaza.

- **Fase de alarma:** Consiste cuando hay presencia de un agente estresante, produce liberación de adrenalina, noradrenalina y cortisol hacia distintas partes el cuerpo, apareciendo las primeras reacciones fisiológicas como el incremento de la frecuencia cardiaca, el ritmo de respiración, el pulso y estado de tensión muscular; por ejemplo, cuando hay exceso de responsabilidades de estudio, trabajo, quehaceres, etc. En esta fase el ser humano puede huir o solucionar de la mejor forma posible y volver al estado normal tras consumir toda la energía previamente liberada.
- **Fase de resistencia:** Consiste cuando la persona continúa enfrentando situaciones desafiantes, pero desarrolla estrategia de supervivencia y una forma de enfrentarse a la situación estresante. En esta fase empieza a tomar conciencia de la poca capacidad y rendimiento. El organismo pretende superar, adaptarse o enfrentar situaciones de amenaza. En esta fase se busca regular los niveles hormonales y desaparecer los síntomas de estrés.

- **Fase de agotamiento:** Es la fase final cuando la persona no puede solucionar, sufren o se frustran ante situaciones estresantes, por lo tanto, el cuerpo y mente no están en equilibrio para poder enfrentar de manera apropiada. Aparecen síntomas como la fatiga, la ansiedad, la depresión y/o abuso de sustancias o adicciones.

2.2.1.4 Causas del estrés

Según Lomas (2000), manifiesta que son varias las causas del estrés, estas van a depender de las situaciones en que se presenten en la vida.

- **Sociales:** Son situaciones que se presenta ante una crisis social están relacionadas a la densidad poblacional, oportunidad laboral, pandemia, falta de cobertura de salud y educación, las interacciones sociales, problemas políticos, el desarrollo tecnológico y económico de un país, por otro lado, está el ruido que actúa como distractor estableciendo una barrera en la comunicación, número de personas por habitación, edificaciones, congestión peatonal y vehicular.
- **Biológicas:** Son situaciones referentes a las enfermedades y desgaste físicos que en el interior de la persona va aumentando tensión. dando como resultado un nivel de estrés perjudicial hacia uno mismo . Por ejemplo, daños hepáticos, enfermedades genéticas, mal nutrición, depresión, etc.
- **Psicológicas:** Sus causas están relacionadas con situaciones que afectan la estabilidad emocional y cognitiva. Entre ellas tenemos, las exigencias laborales o académicas, relaciones conflictivas, excesiva competitividad, monotonía, fracaso vocacional, etc. Se produce por el impacto emocional y cuando la razón no es capaz de confrontarlas y controlarlas.

Ambientales: Sus causas están relacionadas con situaciones del ambiente como: contaminación, cambios climáticos, toxinas industriales, áreas de trabajo inseguros, desastres naturales, tráfico intenso, mala iluminación, aglomeraciones, ruido, etc.

Por otro lado, Naranjo (2009) hace mención de dos principales agentes estresantes, cuando el estrés se percibe de manera externa e interna. En primera instancia externa encontramos el entorno familiar, laboral, académico, ambiental y social; mientras que en segunda instancia, cuando el estrés es provocado por la misma persona, de sus propias características de pensar - actuar para afrontar y resolver los problemas.

2.2.1.5 Los tipos de síntomas del estrés

Según Gallardo (2021) el ser humano experimenta diferentes síntomas cuando se encuentra estresado, estos empiezan notarse e intensificarse a medida que va aumentando más el estrés. Clasificándolos en tres formas, síntomas físicos, psíquicos y conductuales del estrés, que se detalla con sus características.

- **Síntomas físicos del estrés:** El estrés provoca síntomas físicos entre los más frecuentes tenemos:
 - **Cansancio- fatiga:** El estrés constante provoca cansancio físico donde el ser humano tiene sensación de falta de sueño o duerme demasiado interfiriendo con sus actividades cotidianas, debido a que se siente exhausto, agotado y sin energías.
 - **Dolor muscular:** Las personas estresadas se enferman con facilidad, debido a que su cuerpo y sistema inmunológico están debilitados, expresando dolores cefálicos, tensiones cervicales (mandíbula, cuello y hombro) o molestias estomacales.
 - **Trastornos alimenticios:** Al presentar estrés frecuentemente, la persona experimenta conductas alimenticias dañinas, pueden comer poco, demasiado, o hacer dietas obsesivas, lo que ocasiona que el cuerpo no reciba los nutrientes que necesita para su funcionamiento, presentando dolor y sensibilidad estomacal.

- **Pulsaciones cardíacas:** Este signo provoca que los latidos del corazón sean más fuertes y rápidos, desencadenado la presión arterial, tensión muscular, las pupilas dilatadas y enfermedades cardiovasculares por aumento de estrés.

- **Adicciones:** Las personas que experimentan estrés normalmente buscan aliviar esta presión mediante algún tipo de adicciones, como fumar, probar sustancias ilícitas como marihuana, drogas o alcohol, aumentando la probabilidad de volverse adictivas y dañinas a la salud, pensando que de esa manera pueden huir, afrontar o disminuir los síntomas de estrés que están vivenciando.

- **Síntomas conductuales del estrés:** Estos signos expresan reacciones y cambios de comportamiento como:
 - **Sensación de tensión:** El cuerpo y la mente expuesto a demasiado estrés, sentirá mucha tensión, incluso a la hora de dormir; por el estado de cansancio y preocupación mental acumulado frente a una situación difícil.

 - **Irritabilidad:** La persona estresada suele experimentar frecuentemente síntomas como: irritabilidad, haciéndose difícil mantener la calma y amabilidad, mostrando incomodidad, enojo, e intolerancia consigo mismo y su entorno, estando siempre a la defensiva, como respuesta frente al estrés, debido a que no sabe cómo afrontar la situación.

 - **Tristeza o depresión:** Cuando experimentamos estrés permanente, las personas suelen sentir mucha tristeza y ganas de llorar, porque se sienten miserables y no saben cómo actuar. En los casos extremos pueden llegar a la depresión sin encontrar el aprecio por la vida.

 - **Desinterés por la vida:** El estrés excesivo provoca aburrimiento, cansancio y tristeza; las personas prefieren estar solas, falta de motivación por las actividades o pasatiempos que realizaban y disfrutaban con su entorno laboral, personal, relaciones familiares y amistades.

- **Baja autoestima:** Cuando experimentamos estrés permanente las personas sufren de autoestima, no aceptan elogios o críticas, se preocupan demasiado por la aceptación u opinión de los demás, tienen expresiones negativas consigo misma, etc. Esto se debe a la acumulación de frustraciones que no permite mantener la calma. y tener un mal entorno familiar, académica, y social.

- **Soledad y separación social:** La persona estresada no tiene fuerza para hacer sus actividades diarias, prefieren estar solas, sin ganas de salir, se alejan de manera voluntaria de su entorno laboral, familiar y social, demostrando pesimismo y aburrimiento en todo. Si el estrés es excesivo puede causar sentimiento de soledad, asociándose con la depresión, ansiedad o incluso suicidio.

- **Los síntomas psíquicos.** Estos cambios están relacionados con deterioros cognitivos o alteraciones mentales - intelectuales del individuo, entre ellos encontramos:
 - **Dificultades de concentración:** Debido a que las personas están constantemente pensando y preocupados por las situaciones difíciles y estresadores, se les es complicado poder estar concentrado y atentos en tus actividades cotidianas, presentando recuerdos tristes y pensamientos negativos.

 - **Problemas de memoria:** Cuando se vive un estrés prolongado, las personas suelen sufrir problemas de memoria, debido a que el exceso de estrés produce demasiado cortisol, ocasionado una sobrecarga en zonas del cerebro, limitando recordar información.

 - **Preocupación:** El estrés como sus síntomas conduce que la mente se sature, provocado que estemos preocupados constantemente en un mismo problema (enfermedad, trabajo, el dinero, la familia, deudas, etc.) dificultándose tomar decisiones y hallar una solución a las situaciones adversas.

- **Indecisión:** Cuando experimentamos situaciones preocupantes o difíciles, muchas veces se complica tomar decisiones, dudamos demasiado por el miedo a equivocarnos. A mayor tensión, tendremos menor capacidad para pensar y actuar de manera efectiva para procesar y evaluar las opciones y resolver problemas.

Los síntomas de estrés afectan al ser humano con manifestaciones físicas, emocionales y conductuales, entre los que más destacan son: la ansiedad, miedo, depresión, problemas gastrointestinales (estreñimiento o falta de apetito); también las molestias cardiovasculares (sudoración, taquicardia, sensación de ahogo, etc.); problemas sociales como pérdida de memoria, aislamiento, nostalgia, etc. (Sapia y Neifer, 2006).

Estos síntomas sino son identificados y controlados traerá graves consecuencias en la salud física y emocional de la persona.

2.2.1.6 Niveles de estrés

El estrés es necesario en determinadas situaciones, incluso puede aportar un impulso positivo, por ejemplo, sentir entusiasmos por cumplir una meta o presentarse a un nuevo trabajo, siempre y cuando no exceda ni afecte el bienestar del individuo. A continuación, se describe los niveles de estrés según autores.

- Nivel de estrés bajo

Se refiere a un nivel de estrés bajo, cuando la persona tiene control sobre la situación difícil, encontrando alternativas de solución. Según Blonna (2005), los efectos de un nivel bajo de estrés son de corta duración y no son perjudiciales, porque el organismo frente a una amenaza actúa rápidamente, utilizando las estrategias de enfrentamiento y de adaptación. Por lo tanto, los efectos del estrés son transitorio y van desvaneciéndose cuando los factores estresantes son controlados.

Las personas con un nivel bajo de estrés, tienden a cuidar su cuerpo, distribuir su tiempo, establecer en orden sus prioridades de acuerdo a sus responsabilidades diarias, demuestran paciencia, empatía y autoconfianza.

- **Nivel de estrés medio**

Los efectos de presentar un nivel bajo de estrés, tienen una duración de corto plazo, sus síntomas emocionales y físicos no son tan perjudiciales ni significativas, sin embargo, según González (2019) cuando el estrés persiste en determinado tiempo en el individuo, no puede huir o luchar, porque la energía cambia y hace que los niveles de estrés bajen sus resistencias o fuerzas.

Ante dicha situación un estrés medio que se da a largo plazo produce un tipo de estrés crónico de baja profundidad con enfermedades como: desvelo, tensión muscular, presión y ritmo cardiaco alto.

En resumen, la duración de los efectos del nivel de estrés medio dependerá de cómo las personas enfrentan y se adapta positivamente a los eventos estresantes.

- **Nivel de estrés alto**

Los efectos de tener un nivel alto de estrés, conlleva a que las personas no puedan relajarse, concentrarse y manifiesten descuido personal, familiar y social, es decir, un desgaste en el bienestar integral de las personas. Según American Psychological Association (APA, 2010) manifiesta que los niveles de estrés alto afecta la salud emocional y física del individuo, demostrando síntomas como enojo, agresividad, cansancio, irritabilidad, ansiedad y cambios en los hábitos de sueño, además de causar daños a largo plazo producto de estrés crónico.

En consideraciones finales, los niveles de estrés que tenga la persona, dependerá mucho de los agentes estresadores, del tiempo de duración, sobre todo de los mecanismos de adaptación y las estrategias de afrontamiento utilizadas.

2.2.1.7 Técnicas de prevención del estrés

Según American Psychological Association (2023) existen muchas maneras saludables controlar y adaptarse a situaciones desafiantes y estresadores que ayudarán a reducir el estrés, entre estas actividades tenemos:

- Identificar las situaciones que causan estrés.
- Realizar actividades físicas (yoga, natación, deporte, caminatas, etc.)
- Cambiar los pensamientos negativos
- Hacer actividades nuevas y agradables
- Relacionarse y conectarse consigo mismo y su entorno.
- Descansar lo suficiente
- Tener una dieta saludable
- Practicar técnicas de relajación y meditación
- Acudir a ayuda profesional
- Evitar el exceso de noticias desagradables.
- Realizar pautas activas durante el día

2.2.2 La Familia

2.2.2.1 Definición

Según González (2003), la familia es el grupo de humanos unidos por el grado de parentesco, que forman parte fundamental de la sociedad, para el crecimiento y realización integral de las personas y sus comunidades. En la familia se establecen los valores, conductas, costumbres, historias, etc.; desarrollando funciones afectivas, de protección, pertenencia, identidad y socialización de sus miembros. A continuación, presentamos otras definiciones según autores que permitirá comprender el estudio acerca de la familia.

Según la Organización Mundial de la Salud ONU (2017) define a la familia como la agrupación de personas organizadas cada una asumiendo responsabilidades y roles que habitan y comparten bajo el mismo techo, unidos por vínculo consanguíneos o no, y sentimientos afectivos que los une.

Para Rivas (2022) expresa que la familia es la agrupación social y natural de individuos que durante la convivencia interactúan y constituyen la base familiar, asumiendo cada miembro sus roles, normas y conductas.

La familia surge como un acontecimiento natural fruto de la decisión y unión libre de dos personas, pero son las manifestaciones de afecto, apoyo, lealtad y solidaridad lo que estructura y enlaza a la familia.

La familia es la unión de personas que cooperan y conviven en un proyecto importante de existencia, construyendo fuertes sentimientos de pertenencia y de compromiso personal entre cada miembro (Arés, 2002).

Por lo tanto, la familia es la unión de personas con vínculos afectivos, sin necesidad que tengas lazos de consanguinidad, porque al unirse a la familia, los suegros, cuñados, etc., se comienza a formar la familia que son parte de la sociedad, compartiendo roles, responsabilidades, valores, creencias, etc.

La familia, como constitución social, cumple un papel importante en el desarrollo social, emocional y cognitivo del individuo, porque en ella se trasmite roles, responsabilidades, valores, normas, tradiciones, además de ser fuente importante de apoyo emocional seguro y afectuoso.

Las familias en el Perú actualmente se enfrentan a muchos desafíos como la pobreza, falta de acceso de servicios básicos como educación y salud de calidad y la violencia doméstica (Vega, 2024).

2.2.2.2 Tipos de familia

Según la psicóloga Iranzo (2019) los tipos de familia ha ido evolucionando, porque antes se pensaba que familia, solo es aquella que está conformada por mamá, papá y los hijos. Sin embargo, actualmente existen una gran diversidad de familias, que a continuación repasamos:

- Familia sin hijos

Está conformada solo por una pareja, pero sin la necesidad de tener hijos, cada vez son más las relaciones de parejas que toman conscientemente esta decisión o por casos de infertilidad por uno o ambos miembros

- Familia nuclear

Es la familia más tradicional, integrada por el padre, la madre y los hijos biológicos. Según el Instituto Nacional de Estadística INEI (2024), expresa que el 54.1% de los hogares direccionados por mujeres son nucleares.

- Familia monoparental

Este tipo de familia está conformado únicamente por el padre o bien la madre y uno o varios hijos. Mayormente existe las familias “monomarentales”, cuando es la madre que se encarga de la crianza y vive con los hijos. De acuerdo el Instituto Nacional de Estadística INEI (2020) el 27.8 % de los hogares con menores de 18 años pertenecen a familias monoparentales en el Perú, de las cuales 30.8 % son de la

zona urbana y el 16.0% de zona rural. Asimismo, en el año 2023 hubo un aumento de 34.2% de estos hogares.

- **Familia reconstituida o compuesta**

Esta clase de familia lo conforma la unión de los progenitores y sus hijos junto a los otros hijos que tuvieron con su pareja anterior, debido a una separación o divorcio.

- **Familia adoptiva**

Este tipo de familia es cuando una pareja o una persona solitaria decide en adoptar uno o más hijos, asumiendo su rol y responsabilidad parental, a pesar de no tener el vínculo sanguíneo.

- **Familia extensa**

Se refiere a la familia donde viven en la misma casa varios miembros de la misma familia (padres, hijos, abuelos, tíos, sobrinos, etc.). Este tipo de familia es tradicional en países que tienen la creencia y cultura de la unión familiar o lugares con escasos recursos económicos.

- **Familia homoparental**

Es aquella familia que está compuesta por progenitores del mismo sexo (de dos hombres o dos mujeres) con uno o más hijos. Este tipo de familia lucha contra los prejuicios de la sociedad.

2.2.2.3 Funciones de la familia

En el núcleo familiar se establecen relaciones de intimidad, dependencia y equidad que debe ser cumplidos por la funcionalidad que rige en la familia; por lo tanto, la familia está para protegerse, amarse y cumplir las necesidades básicas. Para Marín (2017) listó las siguientes funciones básicas de la familia:

- Función reproductiva, destaca las relaciones sexuales y afectivas (la procreación). Asegura la reproducción de la especie humana. Proporciona a los hijos modelos adecuados de su identidad sexual.

- Función económica, refiere al cumplimiento de satisfacer las necesidades esenciales (alimentación, salud, vivienda, seguridad, ingresos económicos, etc.).

- Función educativa, aportar en la formación de conocimientos, habilidades, hábitos, normas, y valores. Con el ejemplo los padres educan a los hijos, enseñándoles que esas actitudes son importantes en la sociedad.

- Función socio afectiva, se basa en brindar y crear un ambiente de afecto, crianza, interacción, respeto, apoyo y seguridad. Se aprenden a recibir y dar afecto, los padres enseñan a los hijos a expresar sus sentimientos y manejar sus emociones. Fortalece el vínculo entre el individuo, la comunidad y la participación competente.

El cumplimiento de todas estas funciones garantizará el buen funcionamiento y desarrollo en cada miembro de la familia y así vivir en un ambiente familiar comprensible, unido, sano y estable.

En la familia se cumple roles según su función:

- Rol conyugal: Es aquel que adopta los padres como pareja, el vínculo debe ser estable y saludable para funcionar juntos en armonía.
- Rol parental: Se ocupan del cuidado y la responsabilidad de los hijos.
- Rol filial: Se refiere al que cumple los hijos frente a los padres, como aprender, obedecer, respetar y ayudar.
- Rol fraternal: Es el momento más divertido y amoroso que asumen los hermanos, el ser tratado con amor y respeto.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo de investigación:

El tipo de investigación que se utilizó fue descriptivo.

Es la descripción, registro, análisis e interpretación, mediante análisis. En ésta investigación se ven y se analizan las características y propiedades para que con un poco de criterio se las pueda clasificar, agrupar o sintetizar y luego poder profundizar más en el tema. En la investigación descriptiva se trabaja sobre la realidad de los hechos y su correcta interpretación. (Murillo, 2011, p.22)

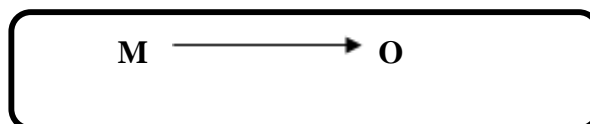
Por lo tanto, el trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar el nivel y síntomas de estrés que manifiestan los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada”.

3.2 Diseño de investigación:

Para esta investigación se utilizó el diseño **descriptivo no experimental**: donde se describe una situación o realidad y/o clasificarla en una categoría determinada. Según Fernández y Baptista (2003) “El diseño descriptivo, es la recolección de datos, en un determinado tiempo, cuyo propósito es: describir, registrar y analizar, los datos recolectados mediante la observación dándole una interpretación adecuada, para un mejor resultado” (p. 136).

Por lo tanto, la investigación estuvo dirigido a los padres de familia para determinar el nivel de estrés y describir sus síntomas psíquicos, conductuales y físicos del estrés que están manifestando.

El diagrama simbólico es:



Donde:

M: Padres de familia I.E. N° 868 “La Alborada”

O: Nivel de estrés

3.3 Población y muestra

Para definir la población según Arias (2012), el hablar de población no solo se refiere a las personas sino también a los animales, expedientes, objetos, entre otros, para estos que se han mencionado último se les puede llamar como universo de estudio. Nos dice también que es importante especificar la población, porque al momento de concluir la investigación a partir de una muestra, se tendrá que generalizar los resultados obtenidos hacia el resto de la población.

Por lo tanto, la muestra de esta investigación se trabajó con todos los padres de familia de la Institución Educativa N° 868 “La Alborada”, existiendo un total de 179 en la actualidad en la nómina de la I.E y que sus hijos asisten con regularidad a sus clases.

Tabla 1:
Población de los padres de familia de la I.E N° 868 La Alborada”

Edades	Aulas	Total de padres
3 años	Respetuosos	18
3 años	Creativos	13
3 años	Exploradores	22
4 años	Amorosos	22
4 años	Puntuales	19
4 años	Colaboradores	20
5 años	Triunfadores	14
5 años	Tolerantes	21
5 años	Bondadosos	14
5 años	Curiosos	16
Total	de Padres de Familia	179

Nota. Población de padres de la nómina de matrícula (2022)

3.4 Variable de la investigación

El Estrés

3.4.1 Definición conceptual

Según Selye (1964) citado por Sánchez (2010) definió el estrés como: “La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores, denominándolo “Síndrome general de adaptación”. Por lo tanto, el estrés es el deterioro y agotamiento que acumula el cuerpo, debido a un estímulo demasiado grande, puede conducir a la angustia; es decir, al distrés. Esta reacción rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, lo que impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas

3.3.2 Definición operacional

Para medir la variable del estrés en los padres de familia se tuvo en cuenta las tres dimensiones : síntomas psíquicos (desconcentración, tedio, desmotivación, memoria, etc.); síntomas físicos (dolores musculares, estomacales, problemas cardiovasculares, alteraciones de sueño, etc.) y síntomas conductuales (depresión, agresividad, autoestima, miedos, rechazo, etc.) en cada dimensión se refleja los indicadores para determinar los síntomas de estrés.

3.5 Operalización de la variable de la investigación

Tabla 2

Cuadro de operacionalidad de la variable: El estrés

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	ÍTEMS	VALORACIÓN
Estrés	Síntomas psíquicos	<ul style="list-style-type: none"> - Desmotivación, desinterés. - Irritabilidad. - Tedio. - Desconcentración - Errores de memoria. - Labilidad afectiva. 	Cuestionario	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Se siente desmotivado al momento de hacer sus quehaceres? 2. ¿Se olvida donde pone las cosas? 3. ¿Presenta alteraciones de sueño ya sea conciliar el sueño o dormir demasiado? 4. ¿Tiene miedo excesivo a que cosas malas le ocurra? 5. ¿Manifiesta desconcentración cuando se le habla o cuando realiza algo?? 6. ¿Sufre de pesadillas? 7. ¿Ha sentido dificultad en tomar decisiones frente a los problemas? 8. ¿Se preocupa en exceso por los problemas? 9. ¿Manifiesta expresiones o pensamientos negativos hacia usted mismo? 10. ¿Demuestra desinterés o ha dejado de hacer las cosas que antes le agradaba? 	<p>Valoración general</p> <p>Bajo (0- 39 pts)</p> <p>Medio (40 – 78 pts)</p> <p>Alto (79 – 120 pts)</p> <p>Valoración por dimensiones</p> <p>Bajo (0-13 pts)</p> <p>Medio (14-26 pts)</p> <p>Alto (27- 40 pts)</p>
	Síntomas físicos	<ul style="list-style-type: none"> - Alteraciones del sueño. - Pérdida o aumento de peso. - Malestar general. - Cefaleas. 		<ol style="list-style-type: none"> 11. ¿Manifiesta dolor de cabeza? 12. ¿Manifiesta dolores estomacales? 13. ¿Tiene tics nerviosos (morderme las uñas, rechinar los dientes, muevo la rodilla)? 14. ¿Manifiesta alteraciones en el apetito? 15. ¿Se siente muy cansado y/o agotado la mayor parte del tiempo? 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Problemas digestivos - Pesadillas - Mojar la cama 		<p>16. ¿Este año ha estado enfermo (a) varias veces?</p> <p>17. ¿Ha sentido opresión en el pecho o sensación de ahogo?</p> <p>18. ¿Manifiesta dolor o debilidad en su cuerpo?</p> <p>19. ¿A manifestado hormigueo o adormecimiento en las manos, cara, etc.?</p> <p>20. ¿Ha manifestado descuido con su aspecto personal?</p>	
	Síntomas conductuales	<ul style="list-style-type: none"> - Rechazo - Autoestima - Depresión - Responsabilidades - Agresividad - Miedos - Incapacidad para controlar sus emociones 		<p>21. ¿Manifiesta inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo?</p> <p>22. ¿Se aísla o no comparte momentos en familia o amigos?</p> <p>23. ¿Se pone triste, tiene la necesidad de llorar y estar sola?</p> <p>24. ¿Dedica mucho tiempo a la TV, celular, redes sociales, etc.?</p> <p>25. ¿Se enoja o pelea continuamente con los familiares más cercanos?</p> <p>26. ¿Se pone de mal humor y/o se molesta fácilmente?</p> <p>27. ¿Se ha sentido que valía muy poco como persona o que la vida no tiene sentido?</p> <p>28. ¿Se ha sentido furioso (a) porque las cosas que le sucedían escapaban de control?</p> <p>29. ¿Se siente atrapado por las responsabilidades como madre/padre?</p> <p>30. ¿Manifiesta conductas que nunca hacía como beber, fumar o consumir otras sustancias?</p>	

Nota. Escala de síntomas del estrés, adaptado de Ccasani Cruz, Marisol (2017)

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de investigación

3.6.1 Técnica de recolección de datos

- Encuesta:

Se puede definir la encuesta, según Ferrando (2002) como una técnica que utiliza un conjunto de procesos en forma ordenada y coherente de la investigación, donde se recoge y analiza una serie de información de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, con la finalidad de explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características (p. 35).

Por lo tanto, en el trabajo de investigación se aplicó la técnica de la encuesta dirigidos a los padres de familia de niños de 3, 4 y 5 años de edad de la I.E N° 868 “La Alborada” Comas- Lima. Se aplicó la encuesta de manera virtual a través de mensaje de Whatsapp, correos o de llamadas telefónicas, dependiendo de la accesibilidad que disponían los padres de familia.

3.6.2 Instrumento de recolección de datos:

El cuestionario según Valdivia (2018) es un documento que recoge de forma organizada los indicadores de las variables implicadas en el objetivo de la encuesta; el objetivo que se persigue con el cuestionario es traducir variables empíricas, sobre las que se desea información, en preguntas concretas capaces de suscitar respuestas fiables, válidas y susceptibles de ser cuantificadas.

Para el trabajo de investigación se utilizó y adaptó el cuestionario de Ccasani Cruz, Marisol (2017), donde se formularon 30 ítems, organizadas en 10 ítems por cada dimensión que permitieron medir los síntomas psíquicos, físicos y conductuales de estrés que manifiestan los padres de familia de la institución educativa N° 868 “LA ALBORADA” Comas- Lima.

3.7 Tratamiento estadísticos

Para el procesamiento estadístico de la investigación se utilizó el Programa Estadístico Informático denominado Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versión 25, con este software se obtuvo el vaciado de datos para crear las tablas y gráficos con data compleja, la cual permitió determinar el nivel y síntomas de estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 868 “La Alborada”.

3.8 Validación y confiabilidad del instrumento

El instrumento fue adaptado de Ccasani Cruz, Marisol (2017), detallando los niveles del estrés y sus indicadores según los síntomas físicos, conductuales y psíquicos del estrés. Se comprobó la validez del instrumento analizado y contrastado por diversos especialistas del campo de la psicología y educación proporcionando orientaciones y sugerencias para la mejora del instrumento.

Tabla 3

Confiabilidad y validez del instrumento

Fiabilidad Alfa de Cronbach	N° Elementos
0.89	30

Según el análisis estadístico se determinó la confiabilidad del instrumento (ADAPTADO) de la tesis denominada “Nivel de estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 868 “La Alborada” Comas-Lima-2022” son los correctos, utilizando el Programa Estadístico Informático denominado Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versión 25 , se determinó el coeficiente alfa de Cronbach para el instrumento, arrojando como resultado para la encuesta 0,89 interpretándose que el instrumento es confiable, siendo consistente los ítems entre sí, tomando como prueba piloto 10 padres de familia de una institución educativa.

3.9 Procedimientos

Según Sampieri (2010) el proceso de investigación científica es la totalidad de las etapas de la investigación, es decir, desde la construcción del objeto de estudio, la observación, comprobación o verificación empírica e interpretación de los resultados y conclusiones.

Por lo tanto, el procedimiento es la secuencia ordenado de acontecimiento en el tiempo que recorre el investigador. En el trabajo de investigación “NIVEL DE ESTRÉS QUE MANIFIESTAN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 868 “LA ALBORADA” COMAS- LIMA- 2022”-se presentaron los siguientes procedimientos:

- Se identificó y determinó la situación problemática desde la realidad de la I.E N° 868 “La Alborada” Lima.
- Se buscó, analizó y recopiló las bases teóricas respecto a la problemática.
- Se estableció y elaboró todos los recursos que se aplicaría y necesitaría para la investigación (muestra, instrumento, técnica, solicitudes etc.).
- Se dio los procesos de confiabilidad y fiabilidad del instrumento antes de su aplicación.
- Se coordinó y dio a conocer a la directora y docentes de la I.E. N° 868 “La Alborada” Comas- Lima respecto al objetivo de estudio del trabajo de investigación.
- Se estableció las estrategias para informar a los padres de familia sobre la finalidad de la aplicación del cuestionario y así obtener el permiso y colaboración.
- Se aplicó el cuestionario para luego analizar y procesar los datos obtenidos.
- Procesamiento de información obtenida del cuestionario aplicado.
- Se presentaron y analizaron los resultados obtenidos través de cuadros y programas estadísticos.
- Se discutió los resultados obtenidos de acuerdo a los objetivos establecidos en la investigación.
- Elaboración de informe de investigación.

CAPÍTULO IV
RESULTADOS
Y
DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Se da a conocer los resultados obtenidos al aplicar el cuestionario a los padres de familia, dichos datos fueron vaciados y analizados, utilizando el programa de Excel, para luego ser procesado en el Programa Estadístico Informático SPPS, versión 25, representados en tablas y gráficos.

Tabla 4

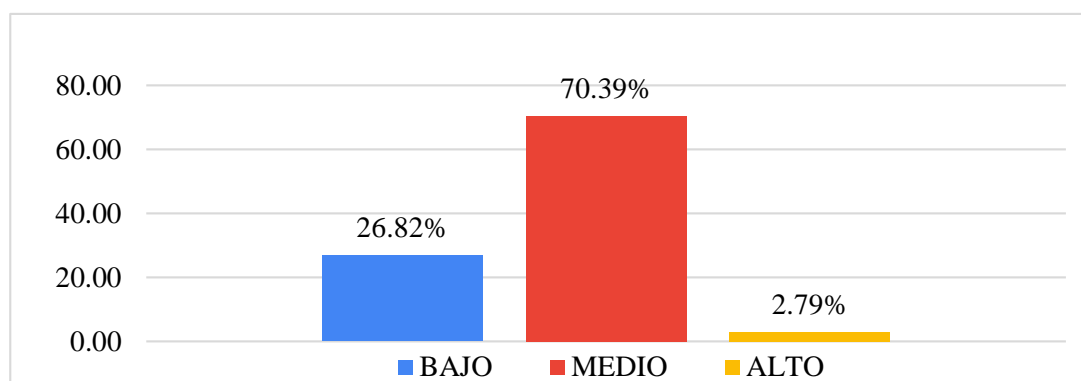
Nivel de estrés que manifiestan los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada” Comas-Lima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	5	2.79 %
MEDIO	126	70.39%
BAJO	48	26.82%
TOTAL	179	100 %

Nota. Cuestionario aplicado a los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada” Comas-Lima desde octubre a diciembre de 2022

Figura 1

Porcentaje de Nivel de estrés en los padres de familia



Nota. Datos representados de la tabla 4

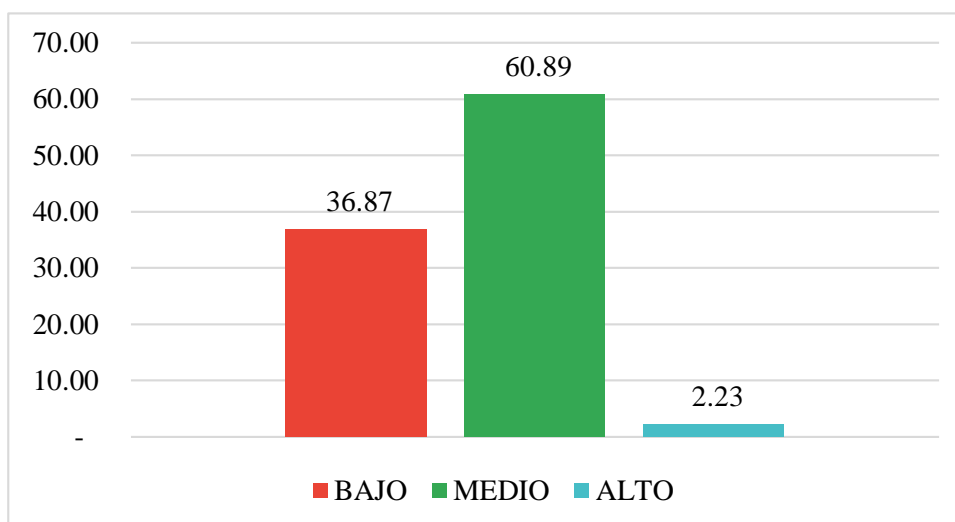
Se puede apreciar en la tabla 4, que de los 179 padres encuestados, 126 que representa el 70.39% predomina un nivel de estrés medio, mientras que el 26.82% manifiestan un nivel de estrés bajo y solo 2.79% tienen un nivel estrés alto. Por lo tanto, estos resultados nos indican que más de la mitad de los padres de familia tienen problemas de estrés medio, que son manejables y adaptables según la capacidad de supervivencia que tengan los progenitores.

Tabla 5
Dimensión: Nivel de síntomas psíquicos de estrés

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	4	2.23 %
MEDIO	109	60.89%
BAJO	66	36.87%
Total	179	100 %

Nota. Cuestionario aplicado a los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada” Comas-Lima desde octubre a diciembre de 2022

Figura 2
Porcentaje de nivel de síntomas psíquicos de estrés



Nota. Datos representados de la tabla 5

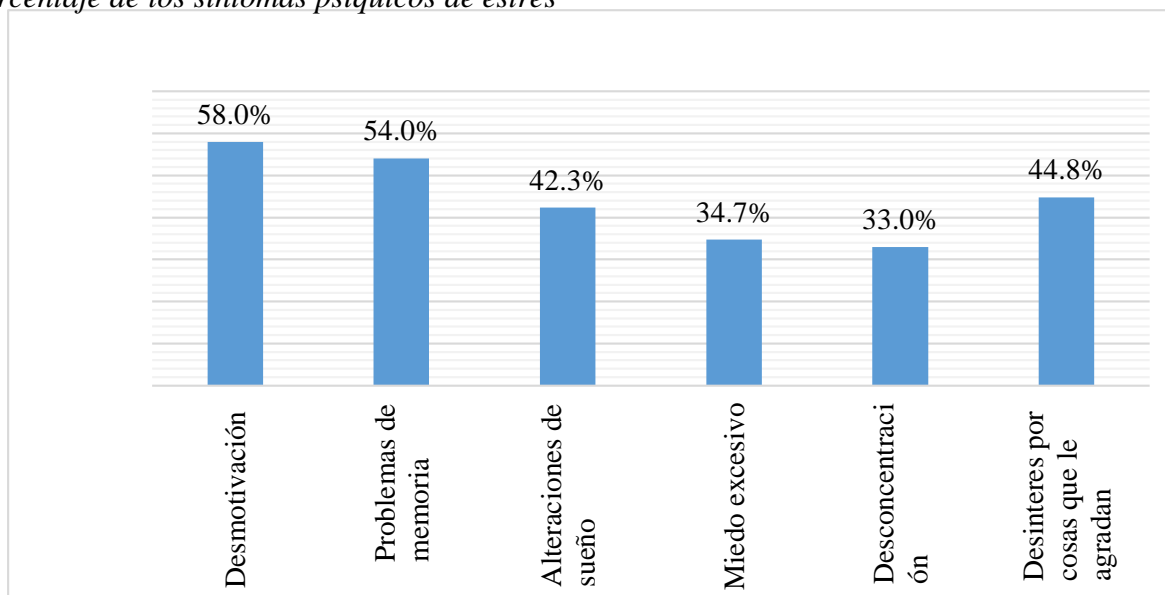
En la tabla 5, se puede apreciar que dentro de los síntomas psíquicos que han manifestado los 179 padres de familia encuestados, se encontró, que 106 que representa el 60.89% están en un nivel de estrés bajo; mientras que solo 66 de ellos que equivalen al 36.87% están en estrés bajo y 5 padres, es decir un 2.23% en estrés alto.

Tabla 6*Dimensión: Síntomas psíquicos de estrés*

Síntomas psíquicos	
Síntomas	Porcentaje
Desmotivación	58.0%
Problemas de memoria	54.0%
Alteraciones de sueño	42.3%
Miedo excesivo	34.7%
Desconcentración	33.0%
Desinterés por cosas que le agradan	44.8%

Nota. Cuestionario aplicado a los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada” Comas-Lima desde octubre a diciembre de 2022

Figura 3
Porcentaje de los síntomas psíquicos de estrés



Nota. Datos representados de la tabla 6

En la tabla 6, se puede apreciar los síntomas psíquicos que más han predominado en los padres de familia, donde se encontró que, el 58% de ellos se sienten desmotivados al momento de hacer sus quehaceres, el 54% tienen problemas de memoria; el 42.3% manifiestan alteraciones de sueño; el 34.7% tienen miedo excesivo a que cosas malas le sucedan, el 33% manifiestan desconcentración y el 44.8% han dejado de hacer las cosas que le agradaban.

Tabla 7

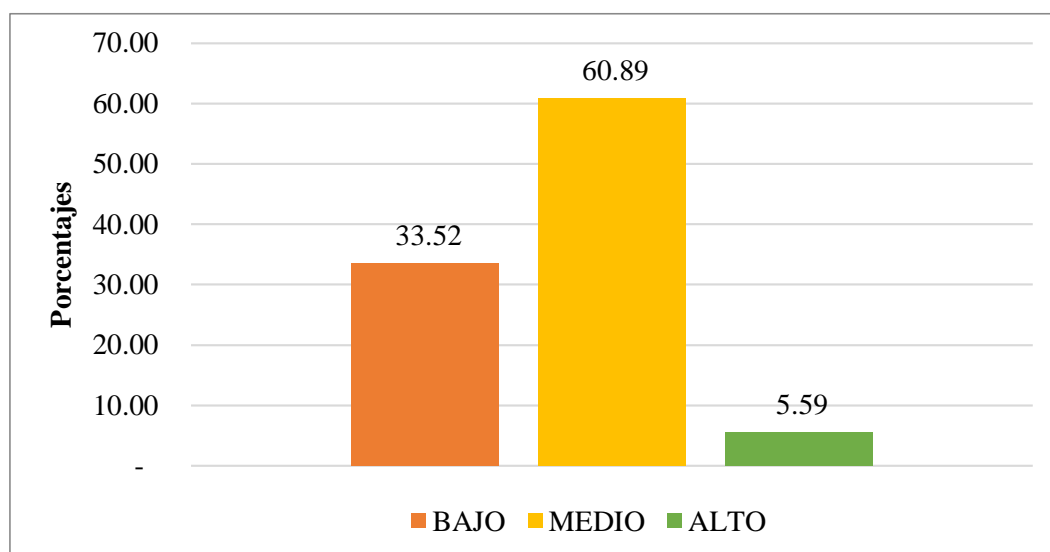
Dimensión: Nivel de síntomas físicos de estrés

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	10	5.59 %
MEDIO	109	60.89%
BAJO	60	33.52%
Total	179	100.0%

Nota. Cuestionario aplicado a los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada” Comas-Lima desde octubre a diciembre de 2022

Figura 4

Porcentaje de nivel de síntomas físicos de estrés



Nota. Datos representados de la tabla 7

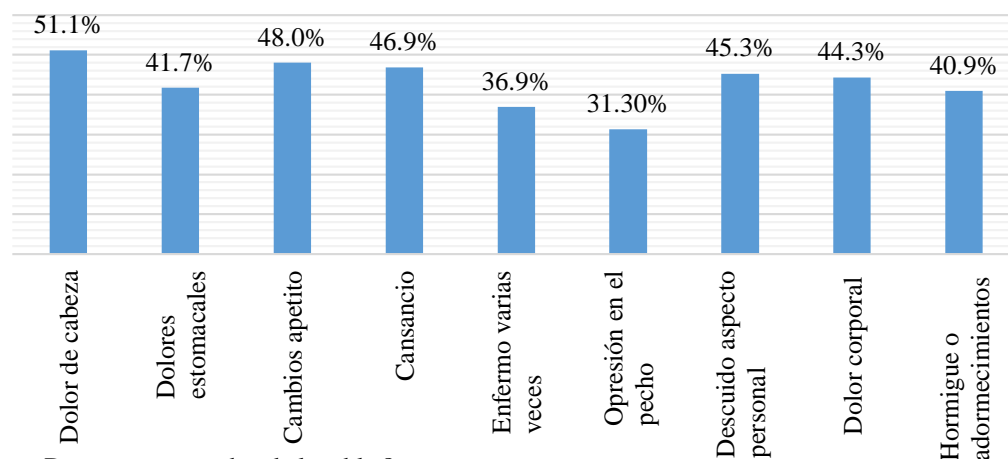
En la fig. 4, se puede apreciar que dentro de los síntomas físicos que han manifestado los 179 padres de familia encuestados, se encontró que 106 es decir el 60.89% están en un nivel de estrés bajo, 60 de ellos que equivalen al 33.52% manifiestan estrés bajo, mientras que solo 10 padres, o sea un 5.59% en estrés alto.

Tabla 8
Nivel de síntomas físicos de estrés

Síntomas físicos	
Síntomas	Porcentaje
Dolor de cabeza	51.1%
Dolores estomacales	41.7%
Cambios apetito	48.0%
Cansancio	46.9%
Enfermo varias veces	36.9%
Opresión en el pecho	31.30%
Descuido aspecto personal	45.3%
Dolor corporal	44.3%
Hormigueo o adormecimientos	40.9%

Nota. Cuestionario aplicado a los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada” Comas-Lima desde octubre a diciembre de 2022

Figura 5
Porcentaje de la dimensión: Síntomas físicos de estrés



Nota. Datos representados de la tabla 8

En la fig. 5 se puede apreciar los síntomas físicos que más han predominado en los padres de familia, donde se encontró que, el 51.1% sufre de dolor de cabeza, 41.7% dolores estomacales; el 48% trastornos alimenticios, el 46.9% sienten cansancio, el 36.9% ha estado enfermo varias veces, el 31.30% ha sentido presión en el pecho, el 45% ha descuidado su aspecto personal, el 44.3% dolor muscular, y 40.9% manifiestan hormigueo o adormecimientos en las extremidades.

Tabla 9

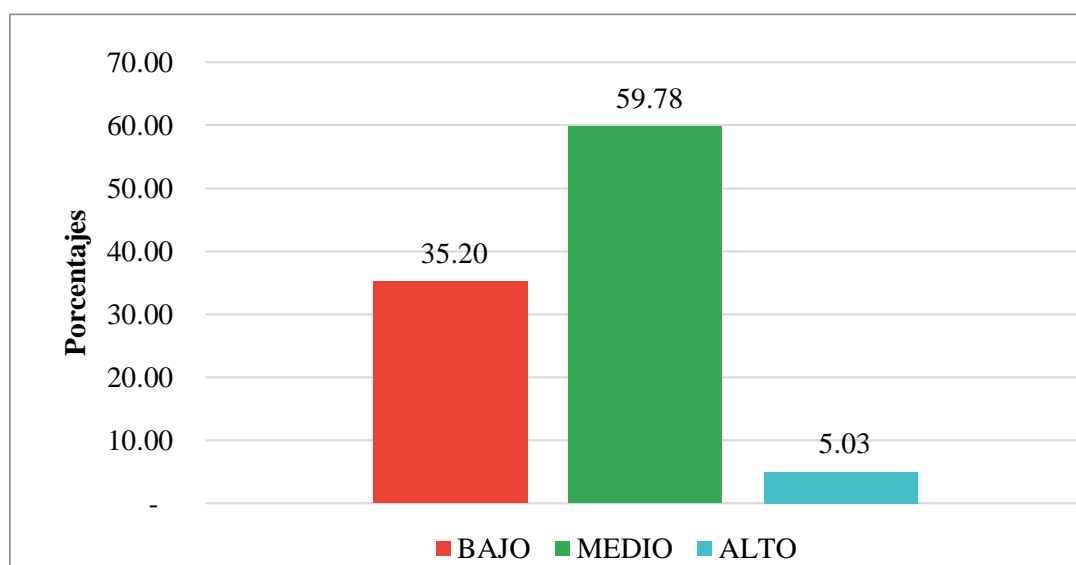
Dimensión: Síntomas conductuales de estrés

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	9	5.02%
MEDIO	107	59.78%
BAJO	63	35.20%
Total	179	100.0

Nota. Cuestionario aplicado a los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada” Comas-Lima desde octubre a diciembre de 2022

Figura 6

Porcentaje de la dimensión: Síntomas conductuales de estrés



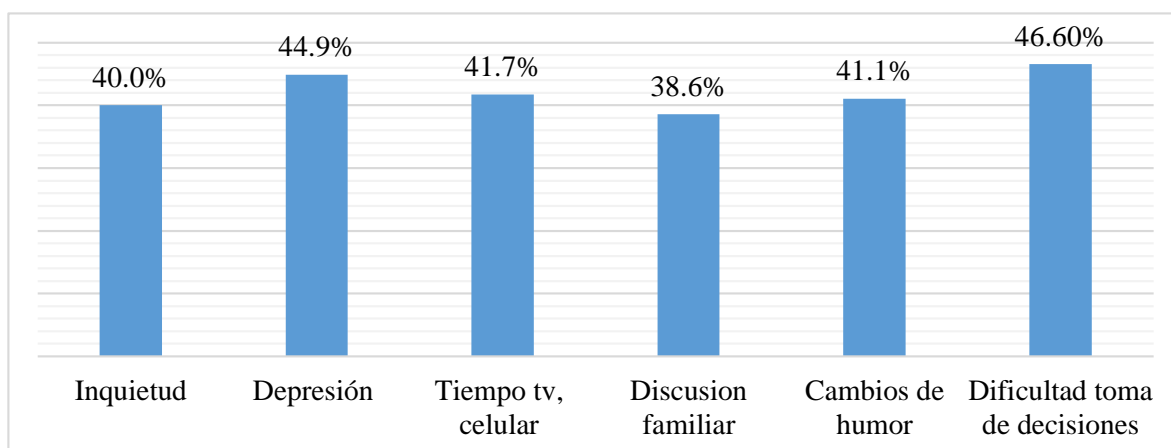
Nota. Datos representados de la tabla 9

En la figura 6, se puede apreciar que dentro de los síntomas conductuales que han manifestado los padres de familia encuestados, se encontró que, 107 que representan el 59.78% están en un nivel de estrés bajo; mientras que 9 padres, es decir un 5.03% en estrés alto y solo 63 de ellos que equivalen al 35.20% están en estrés bajo.

Tabla 10*Nivel de síntomas conductuales de estrés*

Síntomas conductuales	
Síntomas	Porcentaje
Inquietud	40.0%
Depresión	44.9%
Tiempo tv, celular	41.7%
Discusión familiar	38.6%
Cambios de humor	41.1%
Dificultad toma de decisiones	46.60%

Nota. Cuestionario aplicado a los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada” Comas-Lima desde octubre a diciembre de 2022

Figura 7*Porcentaje de la dimensión : Síntomas conductuales del estrés*

Nota. Datos representados de la tabla 10

En la fig. 7 se puede apreciar los síntomas conductuales que más han predominado y manifestado los padres de familia, se encontraron los siguientes comportamientos: el 40% manifiesta inquietud o no pueden estar tranquilos, el 44.9% siente tristeza o depresión; el 41.7% dedica mucho tiempo a tv o celulares, 38.6% demuestra agresividad con su entorno familiar, el 41.1% presenta cambios de humor y el 46.6% tiene dificultades en la toma de decisiones.

4.2 DISCUSIÓN:

Teniendo en cuenta el objetivo general de la investigación de determinar el nivel de estrés que manifiestan los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada” Comas-Lima; por lo que respecta a los resultados, se determinó que, de los 176 padres encuestados, el 88.7% son mujeres y el 11.3% son varones. Por lo tanto, en ellos predomina un 70.39% de nivel medio de estrés, el 26.82% manifiestan un nivel bajo de estrés y solo 2.79% tienen un nivel de estrés alto. Estos resultados tienen relación con investigación de Orellana (2018) en su tesis titulada “Estrés en familias con hijos en edad preescolar de Instituciones Educativas Privadas de Chimbote”, demostrando en sus resultados que de los padres encuestados el 55% presentan un nivel medio de estrés, un 44.4% estrés bajo y solo el 0.6% presenta un nivel alto de estrés.

Según González (2019) expresa que las personas que tienen un nivel medio de estrés, solo perdura en un corto tiempo y genera cambios conductuales, psicológicos y corporales no tan relevantes y son controlados, según la adaptación del individuo. Sin embargo, realza que cuando los agentes estresores perduran por mucho tiempo y no se puede enfrentar o huir de estas situaciones, el organismo pasa a presentar niveles altos de estrés, difícil de resistir y responder empezando a experimentar y sufrir daños de larga duración.

Respecto al objetivo específico 1, determinar el nivel de síntomas psíquicos del estrés, según la tabla 5 y figura 2, se aprecia que, en los padres de familia de la institución educativa el 60.89% manifiestan un nivel medio de síntomas psíquicos de estrés, predominando los siguientes síntomas, el 58% de los padres de familia se siente desmotivado al momento de hacer sus quehaceres, el 54% tiene problema de memoria, el 44.8% han dejado de hacer las cosas que le agradaban, el 42.3% manifiesta alteraciones de sueño y el 36.9% manifiesta desconcentración. Según Cano (2015) depende mucho como las personas responden a estresores para llegar a presentar síntomas psíquicos de estrés como desmotivación, falta de atención y concentración, inseguridad en la toma de decisiones, olvido, etc., y si estos síntomas no son controlados o se incrementa más, traerá consecuencias degenerativas, transformándose en trastornos mentales y posteriormente presentar crisis en los comportamientos como por ejemplo exaltación, absentismo, agresividad con nuestro entorno familiar, laboral y personal y lo más preocupantes llegar a la drogadicción, trastorno de personalidad e incluso al suicidio.

Respecto al objetivo específico 2, determinar el nivel de síntomas físicos del estrés como se aprecia en la tabla 6 y figura 3, los padres de familia manifiestan un 60.89% de nivel medio de síntomas físicos de estrés, presentando los siguientes síntomas: el 51.1% sufre de dolor de cabeza; el 48% trastornos alimenticios, el 46.9% sienten cansancio, el 45% ha descuidado su aspecto personal, el 44.3% dolor muscular, 41.7% dolores estomacales, 40.9% manifiesta hormigueo o adormecimientos en las extremidades, el 36.9% ha estado enfermo varias veces y el 31.30% ha sentido presión en el pecho. Según La Rosa (2020) el estrés no solo causa un deterioro emocional, sino agotamiento que acumula el cuerpo, debido a un estímulo externo o interno excesivo. El cuerpo reacciona liberando hormonas que hacen que nuestro cerebro este en alerta, es por ello, que aparecen los síntomas de cansancio, tensión muscular, dermatitis y problemas gastrointestinales.

Respecto al objetivo específico 3, determinar el nivel de síntomas conductuales de estrés como se aprecia en la tabla 7, se encontró que, en los padres de familia de la institución educativa el 59.78% se sitúan en un nivel medio de estrés; manifestando los siguientes comportamientos, el 48% siente tristeza o depresión; el 41.7% dedica mucho tiempo a tv o celulares; el 40.3% se siente atrapado o exhausto con la responsabilidad como padres y 38.6% se siente de mal humor o demuestra agresividad.

Por lo tanto, el estrés afecta la conducta tanto consigo mismo y con los demás, estas conductas se manifiestan de distintas formas tanto en hombres como en las mujeres, como, por ejemplo: consumo de drogas, inquietud, depresión, actitudes desafiantes o impulsivas.

Esto quiere decir que estos síntomas son adaptables y controlados, dependerá de su resiliencia a los cambios. Es importante identificar y actuar ante los síntomas del estrés que están dañando nuestro cuerpo, pensamientos y emociones, es la única manera de poder controlar y reducir los síntomas.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES
Y
RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES:

En el presente trabajo de investigación nivel de estrés que manifiestan los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada” Comas-Lima se llegó a las siguientes conclusiones:

- Se determinó que, el 70.39% de los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada” Comas- Lima manifiestan un nivel medio de estrés, el 26.82% un nivel de estrés bajo y el 2.79 % se ubicó en un nivel de estrés alto.
- Se encontró que, los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada” Comas- Lima respecto a los síntomas psíquicos se obtuvo que el 60.89% se sitúan en un nivel medio de estrés, el 36.89 % en estrés bajo y 2.23% en estrés alto, dentro de estos síntomas el 58% de los padres de familia se siente desmotivado al momento de hacer sus quehaceres, el 54% tiene problema de memoria, el 44.8% han dejado de hacer las cosas que le agradaban , el 42.3% manifiesta alteraciones de sueño, y el 36.9% manifiesta desconcentración.
- Se encontró que, los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada” Comas- Lima respecto a los síntomas físico se obtuvo que el 60.89% se sitúan en un nivel medio de estrés; el 33.52% en estrés bajo y 5.59% en estrés alto, donde el 51.1% sufre de dolor de cabeza, el 48% trastornos alimenticios, el 46.9% sienten cansancio, el 45% ha descuidado su aspecto personal, el 44.3% dolor muscular, 41.7% dolores estomacales, 40.9% manifiesta hormigueo o adormecimientos en las extremidades, el 36.9% ha estado enfermo varias veces y el 31.30% ha sentido presión en el pecho.
- Se encontró que, los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada” Comas- Lima respecto a los síntomas conductuales se obtuvo que el 59.78% se sitúan en un nivel medio de estrés; el 35.20% en estrés bajo y 5.02% en estrés alto, manifestando los siguientes comportamientos, el 46.6% tiene dificultades en la toma de decisiones, el 44.9% siente tristeza o depresión, el 41.7% dedica mucho tiempo a tv o celulares, el 41.1% presenta cambios de humor, 40% manifiesta inquietud o no pueden estar tranquilos y 38.6% demuestra agresividad con su entorno familiar.

5.2. RECOMENDACIONES

El realizar el presente trabajo de investigación permitió conocer el nivel de estrés que manifiestan los padres de familia de la institución educativa N° 868 “La Alborada” Comas- Lima, por tal motivo, antes de finalizar se recomendó algunas orientaciones de acuerdo a los resultados obtenidos.

- Aplicar y ejecutar una propuesta educativa con los padres de familia a través de actividades o estrategias donde primero ellos conozcan respecto a la problemática del estrés, sus causas, consecuencias, agentes, síntomas y medidas de prevención; y así aprendan a identificar y controlar el estrés y no afecte su estado físico- socio-emocional tanto de los padres como de los niños.
- Solicitar ayuda de soporte socioemocional con profesionales como psicólogos, para identificar y disminuir esta problemática que se presenta en los padres de familia.
- Implementar espacios o actividades recreativas, deportivas, técnicas de relajación, para los padres de familia, que ayuden a reducir los síntomas de estrés que manifiestan durante su cotidianidad.
- Asimismo, mediante este trabajo de investigación se crea un camino para que centros de investigación, universitarios, instituciones o público en general interesados en este trabajo puedan profundizar y ampliar la investigación.

CAPÍTULO VI
REFERENCIAS
BIBLIOGRÁFICAS

VI. Referencias Bibliográficas

- American Psychological Association. (2010). *Salud mental y corporal del estrés*.
<https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Arés, P. (2002). *Psicología de la familia: Una aproximación a su estudio*. Editor: Feux
<https://pdfcoffee.com/libro-de-familia-patricia-ares-5pdf-free.html>
- Benjamin Stora. (1991). *El estrés ¿Qué es?*. Ediciones: Cruz O.S.A.
- Blonna, R. (2005). *Health counseling: a microskills approach*: Jones.
- Boss. (1988.). *Familias stress management*. Sage Publications.
- Bravo B, A. Oviedo. (2020). *Estrés emocional debido al aislamiento social por la pandemia Covid-19 en Ecuador*: Polo del conocimiento.
- Caballero, D. (2012). *Estrategias para la creatividad psicomotriz*: Paidós.
- Carranza, L (2018) *Estrés familiar en padres con hijos adolescentes primerizos en una institución educativa privada*. Universidad San Pedro.
<https://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/4572>
- Castillo, K. Gómez, T. (2022). *Estrés parental durante la pandemia del Covid-19*. Universidad Católica de Santa María.
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12196>
- Cano, A. (2015). *En la naturaleza del estrés. IV congreso internacional de la sociedad Española para el estudio de ansiedad y estrés*: SEAS.
- Fernandez, V. (2015). *El estrés: tipos y características*
<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/eustres-y-estrés-en-que-consisten-y-sus-diferencias>
- Ferrando, F. (2002). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I)*. Elsevier.
- Gallardo, I. (febrero de 2021). *Estrés. Cuidate Plus*. :
<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estrés.html>

- Gamez, I. M. (2018). *Estrés familiar en padres con hijos primerizos en edad escolar*.
<https://alicia.concytec.gob.pe/repo/ocde/ford#3.03.05>
- Gonzalez, Á. (2003). *Orientación familiar: Intervención familiar en el ámbito de la diversidad*: Sanz y Torres.
- González,L.(2019). *Nivel de estrés de un grupo de madres y padres de familia con hijos que presentan necesidades educativas especiales*. Conducta Científica.
<https://revistas.ulatina.edu.pa/index.php/conductacientifica/article/view/101>
- Hernández R., Fernández C. y Baptista L. (2014). *Selección de la muestra en metodología de la investigación*. McGraw-Hill. .
- Hernández R., Fernández C. y Baptista L. (1997). *Metodología de la investigación*. Editores:McGraw-Hill
- Huaraca, N. Q. (26 de diciembre de 2020). *Estrés en los padres de familia en el distrito de San Juan Bautista- Ayacucho*.
<https://hdl.handle.net/20.500.13032/31325>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (8 de marzo de 2024). *Protagonistas por la igualdad*. Diario El Peruano.
<https://www.elperuano.pe/noticia/207203-inei-el-359-de-los-hogares-peruanos-son-jefaturados-por-mujeres>
- Iranzo, A. G. (31 de julio de 2019). *Diversidad familiar: los diferentes tipos de familia actuales*. Canvis Centro de psicología .
<https://www.canvis.es/es/diversidad-familiar-tipos-de-familia-actuales/>
- La Rosa, A. M. (2020). *Estrés laboral y síndrome Burnout en personal médico de diferentes instituciones de salud de la provincia de Huaral-Lima*. Repositorio digital institucional UCV
<https://hdl.handle.net/20500.12692/68097>
- Lazarus, R. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Editor Martines Roca.
- León, J. Vargas, P. (2021) *Estrés, ansiedad y resiliencia en jefes de hogar según funcionalidad familiar en contexto pandemia Covid-19*. Escuela de enfermería- Universidad Santo Tomas,Chile.
<https://ciberindex.com/c/ec/el4691>

- Lomas, B. (2000). *Stress and Time Management*. Editores: Hayling Island
- Lopez, M. (29 de Abril de 2014). *Control del estrés*.
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832312036.pdf&ved=2ahUKEwj6s8>
- McEwen, B. (2000). *The neurobiology of stress: from serendipity to clinical*.
<https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-de-piura/ciencia-lectura/estrés-biología-nota-75/6292959>
- Marin, L. (2017). *La Familia*. Portal padres de familia.
<https://encryptedtbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQuID31vcu-e-eJU9UVFcrDLYIdMJVfFSpaPYqKfXX8aa6xYh2k-8lddR9m7>
- Medina, D. (2020). *Vínculos emocionales afectados-Covid*. Crecer
<https://rpp.pe/desarrollo-infantil-temprano/informe/apego/covid>
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida*. Editorial: Safeliz.S.A
- Ministerio de la Salud (2023). *Casos de afecciones de salud mental*. La prensa
<https://www.gob.pe/institución/minsa/noticias/747822-casos-de-afecciones-de-salud-mental-incrementaron-casi-20-durante-el-2022>
- Minuchin, S. (1986). *Familias y terapia familiar*. Editorial: Gedisa. Edición2°.
- Murillo, J. (2011). *Métodos de investigación de enfoque experimental*. Academia.edu.
- Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés*. Editor: Viks
- News, E. (22 de mayo de 2020). *Coronavirus incrementan niveles de estrés*:
<https://www.efe.com/efe/usa/sociedad/coronavirus-y-clasesvirtuales-incrementan-niveles-de-estrés-en-los-padres/50000101-4252363>
- Nogareda Cuixart, S. (2005). *Fisiología del estrés*. Rev Med Cient
<https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>
- Organización Mundial de la Salud. (Noviembre de 2007). *Definición del estrés*.
<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estrés-burn-out-definicion-prevención-13112896>

- Organización de las Naciones Unidas (2017). *La familia y su clasificación*. Canvis.
<https://observatoriofiex.es/diversidad-familiar-los-diferentes-tipos-de-familia/>
- Orellana, L. M. (2016). *Estrés en familias con hijos en edad preescolar de Instituciones Privadas de chimbote*. Universidad San Pedro.
<http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/5370>
- Oros de Sapia; Neifer. (2006). *Construcción y validación de una escala para evaluar indicadores físicos y psicoemocionales de estrés*. Revista Evaluar, 6(1)-14
<http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a11>
- Pérez. F y Santelices, A. (2018). *Sintomatología depresiva, estrés parental y funcionamiento familiar*. Revista Argentina de clínica psicológica. Vol.15
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?=281948416008>
- Regueiro, A. (2006). *Conceptos básicos: ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?*
 Universidad de Málaga.
<https://www.uma.es/filesPDFconceptosbásicos:Estrés>.
- Saavedra, F. (2019). *El estrés síntomas y niveles*. Studocu.
<https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-de-piura/ciencia-lectura/estrés-biología-nota-75/6292959>
- Sampieri, H. (2010). *“Metodología de la investigación”*. Editorial: Mcgraw-Hill.
- Schiamberg, L. (1982). *La Familia y sus funciones*. En *Human Development*. Ediciones: Macmilan.
- Selye, H (1978). *El estrés. La tensión en la vida*. Compañía General Fabril Editora SA.
<http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sciarttext&pid=S172781202018000300697>
- Valdivia, Ñ. (2018). *Metodología de la investigación/ cuantitativa-cualitativa y redacción de la Tesis*: Gutiérrez M.
- Vega. E (2024). *La familia en el contexto peruano: Una propuesta de esquema para análisis sociológico*. Medium
<https://medium.com/@envervega/la-familia-en-el-contexto-peruano-160ecf676358>

ANEXOS

ANEXO 01:
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: “NIVEL DE ESTRÉS QUE MANIFIESTAN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 868 “LA ALBORADA” COMAS-LIMA- 2022”.

AUTORA:

✓ NOLAZCO GARCÍA, María Cecilia

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA	
¿Cuál es el nivel de estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa “La Alborada”	<p>General:</p> <p>- Determinar el nivel de estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 868 “La Alborada” Comas-Lima-2022</p>	<p><u>Variable dependiente:</u></p> <p>Definición conceptual: ESTRÉS: según (Selye, 1964) definió el estrés como: La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores, denominándolo “Síndrome general de adaptación”. Lo define como el deterioro y agotamiento que acumula el cuerpo, debido a un estímulo</p>	Síntomas psíquicos	<ul style="list-style-type: none"> - Desmotivación, desinterés. - Irritabilidad. - Ansiedad. - Tedio. - Desconcentración - Errores de memoria. - Labilidad afectiva. 	<p><u>Tipo de investigación:</u></p> <p>DESCRIPTIVO</p>	<p><u>Diseño de investigación:</u></p> <p>DESCRIPTIVO SIMPLE</p> <p>M: padres de familia de la I.E. N° 868 “La Alborada”</p> <p>O: Nivel de estrés</p>
			Síntomas físico	<ul style="list-style-type: none"> - Alteraciones del sueño. - Pérdida o aumento de peso. - Malestar general. - Cefaleas. - Problemas digestivos - Pesadillas 		

	<p><u>Específicos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Describir el nivel de síntomas psíquicos del estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 8686 “La Alborada” - Describir el nivel de síntomas físicos del estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 8686 “La Alborada” - Describir el nivel de síntomas conductuales del estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 8686 “La Alborada” - Proponer un programa de actividades recreativas “1, 2, 3 No Entres Estrés”, para reducir el estrés de los padres de familia de la Institución Educativa N° 868 “La Alborada” Comas-Lima. 	<p>demasiado grande, puede conducir a la angustia; es decir, al distrés. Esta reacción rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, lo que impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas</p> <p><u>Definición operacional</u> Para medir la variable dependiente del estrés infantil, se elaboró un cuestionario teniendo en cuenta la definición de la variable, las dimensiones y los indicadores. En el caso de esta variable consta de 3 dimensiones: síntomas psíquicos, síntomas físicos y síntomas conductuales.</p>	<p>Síntomas conductuales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rechazo - Responsabilidades - Agresividad - Miedos - Incapacidad para controlar sus emociones 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de recolección de datos <p><u>Encuesta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Instrumento de recolección de datos: <p><u>CUESTIONARIO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>POBLACIÓN-MUESTRA:</u> - <u>MUESTRA:</u> La muestra de la investigación estuvo constituida por 179 padres de familia de niños de 3, 4, y 5 años de la I.E N° 868 “La Alborada” Comas-Lima, seleccionados de manera intencionada, puesto que no se aplicó ningún cálculo al considerar el total de los de los padres de familia. 	
--	--	--	------------------------------	---	--	--

ANEXO 02:

CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Las dimensiones con los indicadores de la variable “El estrés en los padres de familia de la I.E N° 868 “La Alborada”

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	ÍTEMS	VALORACIÓN
Estrés	Síntomas psíquicos	<ul style="list-style-type: none"> - Desmotivación, desinterés. - Irritabilidad. - Tedio. - Desconcentración - Errores de memoria. - Labilidad afectiva. 	Cuestionario	1. ¿Se siente desmotivado al momento de hacer sus quehaceres? 2. ¿Se olvida donde pone las cosas? 3. ¿Presenta alteraciones de sueño ya sea conciliar el sueño o dormir demasiado? 4. ¿Tiene miedo excesivo a que cosas malas le ocurra? 5. ¿Manifiesta desconcentración cuando se le habla o cuando realiza algo?? 6. ¿Sufre de pesadillas? 7. ¿Ha sentido dificultad en tomar decisiones frente a los problemas? 8. ¿Se preocupa en exceso por los problemas? 9. ¿Manifiesta expresiones o pensamientos negativos hacia usted mismo? 10. ¿Demuestra desinterés o ha dejado de hacer las cosas que antes le agradaba?	Valoración general Bajo (0- 39 pts) Medio (40 – 78 pts) Alto (79 – 120 pts) Valoración por dimensiones Bajo (0-13 pts) Medio (14-26 pts) Alto (27- 40 pts)
	Síntomas físicos	<ul style="list-style-type: none"> - Alteraciones del sueño. - Pérdida o aumento de peso. - Malestar general. - Cefaleas. - Problemas digestivos - Pesadillas - Mojar la cama 		11. ¿Manifiesta dolor de cabeza? 12. ¿Manifiesta dolores estomacales? 13. ¿Tiene tics nerviosos (morderme las uñas, rechinar los dientes, muevo la rodilla)? 14. ¿Manifiesta alteraciones en el apetito? 15. ¿Se siente muy cansado y/o agotado la mayor parte del tiempo? 16. ¿Este año ha estado enfermo (a) varias veces? 17. ¿Ha sentido opresión en el pecho o sensación de ahogo?	

				<p>18. ¿Manifiesta dolor o debilidad en su cuerpo?</p> <p>19. ¿A manifestado hormigueo o adormecimiento en las manos, cara, etc.?</p> <p>20. ¿Ha manifestado descuido con su aspecto personal?</p>	
	<p>Síntomas conductuales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rechazo - Autoestima - Depresión - Responsabilidades - Agresividad - Miedos - Incapacidad para controlar sus emociones 		<p>21. ¿Manifiesta inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo?</p> <p>22. ¿Se aísla o no comparte momentos en familia o amigos?</p> <p>23. ¿Se pone triste, tiene la necesidad de llorar y estar sola?</p> <p>24. ¿Dedica mucho tiempo a la TV, celular, redes sociales, etc.?</p> <p>25. ¿Se enoja o pelea continuamente con los familiares más cercanos?</p> <p>26. ¿Se pone de mal humor y/o se molesta fácilmente?</p> <p>27. ¿Se ha sentido que valía muy poco como persona o que la vida no tiene sentido?</p> <p>28. ¿Se ha sentido furioso (a) porque las cosas que le sucedían escapaban de control?</p> <p>29. ¿Se siente atrapado por las responsabilidades como madre/padre?</p> <p>30. ¿Manifiesta conductas que nunca hacía como beber, fumar o consumir otras sustancias?</p>	

Nota. Escala de síntomas del estrés, adaptado de Ccasani Cruz, Marisol (2017)

ANEXO 03:

CUESTIONARIO A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

N° 868 “LA ALBORADA”

FICHA GENERAL: DATOS PERSONALES DEL PADRE DE FAMILIA

A continuación, observará algunos enunciados, marque y complete según corresponda

AULA	3 años () 4 años () 5 años () NOMBRE DEL AULA: _____		
SEXO	M () F ()	EDAD:	<input type="text"/>
Estado Civil	Soltero (a) () Casado (a) () Divorciado (a) () Viudo(a) ()		
Nacionalidad	Si es extranjero, ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en el Perú?		
Ocupación	Ama de casa () Trabajador dependiente () Trabajador independiente () Estudiante () Desempleado () Otro: _____	Nivel de estudios	() Sin educación () Primarios incompletos () Primarios completos () Secundarios completos () Secundaria incompleta () Técnico () Superior universitaria completos () Superior universitaria incompletos () Maestría o doctorado
Ingreso económico mensual	s/. _____		
¿Trabaja actualmente? Sí () No () En caso la respuesta sea “Sí”. Trabaja de manera: () Remota () Presencial () Ambas			
Tipo de familia: () Monoparental (hijo(a) o hijos(as) con un solo progenitor -madre o padre-) () Nuclear (progenitores y uno, dos o más hijos) () Extensa (abuelos, tíos, primos y otros parientes) () Reconstituida (uno o ambos progenitores tienen hijos(as) de una relación anterior)			
NÚMEROS DE HIJOS: <input type="text"/> <input type="text"/>			
NÚMEROS DE PERSONAS QUE VIVEN CON USTED: <input type="text"/>			

Estimados padres de familia reciban un cordial saludo, soy estudiantes de la Universidad Nacional del Santa de la carrera profesional en Educación Inicial, me dirijo a usted solicitándole su colaboración en este trabajo de investigación que tiene como objetivo identificar el nivel de estrés y sus síntomas (psíquicos, físicos o conductuales) que están manifestando los padres de familia. De antemano agradecemos su participación

MARCA SEGÚN EL NUMERO DE VECES QUE USTED MANIFIESTA ESTAS ACCIONES

0: nunca 1: casi nunca 2: algunas veces 3: casi siempre 4: siempre

		<i>ÍTEMS</i>	0 (nunca)	1 (casi nunca)	2 (algunas veces)	3 (casi siempre)	4 siempre
SÍNTOMAS PSÍQUICOS	1	¿Se siente desmotivado al momento de hacer sus quehaceres?					
	2	¿Se olvida donde pone las cosas?					
	3	¿Presenta alteraciones de sueño ya sea conciliar el sueño o dormir demasiado)?					
	4	¿Tiene miedo excesivo a que cosas malas le ocurra?					
	5	¿Manifiesta desconcentración cuando se le habla o cuando realiza algo.?					
	6	¿Sufre de pesadillas?					
	7	¿Ha sentido dificultad en tomar decisiones frente a los problemas?					
	8	¿Se preocupa en exceso por las problemas?					
	9	¿Manifiesta expresiones o pensamientos negativos hacia usted mismo?					
	10	¿Demuestra desinterés o ha dejado de hacer las cosas que antes le agradaba?					
SÍNTOMAS FÍSICOS	11	¿Manifiesta dolor de cabeza?					
	12	¿Manifiesta dolores estomacales?					
	13	¿Tiene tics nerviosos (morderme las uñas, rechinar los dientes, muevo la rodilla)?					
	14	¿Manifiesta alteraciones en el apetito?					
	15	¿Se siente muy cansado y/o agotado la mayor parte del tiempo?					
	16	¿Este año ha estado enfermo (a) varias veces?					
	17	¿Ha sentido opresión en el pecho o sensación de ahogo?					
	18	¿Manifiesta dolor o debilidad en su cuerpo?					

SÍNTOMAS CONDUCTUALES	19	¿Manifiesta hormigueo o adormecimiento en las manos, cara, etc.?					
	20	¿Ha manifestado descuido con su aspecto personal?					
	21	¿Manifiesta inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo?					
	22	¿Se aísla o no comparte momentos en familia o amigos?					
	23	¿Se pone triste, tiene la necesidad de llorar y estar sola?					
	24	¿Dedica mucho tiempo a la TV, celular, redes sociales, etc.?					
	25	¿Se enoja o pelea continuamente con los familiares más cercanos.?					
	26	¿Se pone de mal humor y/o se molesta fácilmente?					
	27	¿Se ha sentido que valía muy poco como persona o que la vida no tiene sentido.?					
	28	¿Se ha sentido furioso (a) porque las cosas que le sucedían escapaban de control?					
29	¿Se siente atrapado por las responsabilidades como madre/padre?						
30	¿Manifiesta conductas que nunca hacía como beber, fumar o consumir otras sustancias?						

Instrumento	Valoración general	Valoración por dimensión
CUESTIONARIO <ul style="list-style-type: none"> • Nunca (0) • Casi nunca (1) • Algunas veces (2) • Casi siempre (3) • Siempre (4) 	ESCALA VALORATIVA <ul style="list-style-type: none"> • Bajo (0- 39 pts) • Medio (40 – 78 pts) • Alto (79 – 120 pts) 	ESCALA: <ul style="list-style-type: none"> • Bajo (0-13 pts) • Medio (14-26 pts) • Alto (27- 40 pts)

ANEXO 04:
INFORME DE OPINIÓN
(JUICIO DE EXPERTO)

I. DATOS GENERALES:

Título del proyecto de investigación: NIVEL DE ESTRÉS QUE MANIFIESTAN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 868 “LA ALBORADA” COMAS- LIMA - 2022

1.1 Objetivo:

➤ **Objetivo general**

- Determinar el nivel de estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 868 “La Alborada”- Comas- Lima.

➤ **Objetivos específicos**

- Describir el nivel de síntomas psíquicos del estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 8686 “La Alborada”.
- Describir el nivel de síntomas físicos del estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 8686 “La Alborada”.
- Describir el nivel de síntomas conductuales del estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 8686 “La Alborada”.
- Proponer un programa de actividades recreativas “1, 2, 3 No Entres Estrés”, para reducir el estrés de los padres de familia de la Institución Educativa N° 868 “La Alborada” Comas- Lima

1.2 Autoras:

- NOLAZCO GARCIA MARIA

1.3 Instrumento de evaluación: Escala de estimación (instrumento que se utilizará)

1.4 Apellidos y nombres del Experto: ROJAS CORDERO EVA MARIA

1.5 Títulos Académicos: DRA EN PSICOLOGIA, MAGISTER EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ESPECIALISTA EN NEUROPSICOLOGÍA DEL NIÑO Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

1.7 Institución donde labora: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA

1.7 Experiencia profesional: 18 AÑOS

II. ASPECTOS A EVALUAR: (Tener en cuenta en cada aspecto de validación)

D= Deficiente **R**= Regular **B**= Bueno **E**= Excelente

DIMENSIONES	ÍTEMS	CLARIDAD				OBJETIVIDAD				COHERENCIA				PERTINENCIA				OBSERVACIONES
		D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	
SÍNTOMAS PSÍQUICOS	Se siente desmotivado al momento de hacer sus quehaceres			x				x				x				x		
	Se olvida donde pone las cosas			x				x				x				x		
	Presenta alteraciones de sueño (insomnio o duerme demasiado)			x				x				x				x		
	Tiene miedo a que no se resuelvan los problemas en su vida (la economía doméstica, el trabajo, la familia, la salud, etc.).			x				x				x				x		
	Manifiesta desconcentración, cuando le hablan deja de prestar atención porque se pierde en sus pensamientos			x				x				x				x		
	Sufre de pesadillas			x				x				x				x		
	Se siente atrapado por las responsabilidades como madre/padre			x				x				x				x		
	Se pone triste, siente ganas de llorar y/o estar solo			x				x				x				x		
	Manifiesta ideas, expresiones o pensamientos negativos			x				x				x				x		
	TIENE desinterés POR las cosas que antes le agradaba			x				x				x				x		Las letras han de ser todas en mayúsculas
SÍNTOMAS FÍSICOS	Manifiesta dolor de cabeza			x				x				x				x		
	Manifiesta dolores estomacales			x				x				x				x		

persona o que la vida no tiene sentido.																		
Actúa a la defensiva con los demás			x				x										x	
Ha sentido dificultad en tomar decisiones frente a sus problemas.			x				x										x	psíquico
Manifiesta conductas que nunca hacia como beber o fumar			x				x										x	

I. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Cuestionario presenta aplicabilidad, pero se sugiere que pueda ser piloteado y utilizar prueba estadística, para determinar el grado de confiabilidad y aplicabilidad.

Lugar y fecha: 18 noviembre 2021

FIRMA



DNI **32852514**

INFORME DE OPINIÓN
(JUICIO DE EXPERTO)

I. DATOS GENERALES:

Título del proyecto de investigación: NIVEL DE ESTRÉS QUE MANIFIESTAN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 868 “LA ALBORADA” COMAS- LIMA - 2022

1.2 Objetivo:

➤ **Objetivo general**

- Determinar el nivel de estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 868 “La Alborada”- Comas- Lima.

➤ **Objetivos específicos**

- Describir el nivel de síntomas psíquicos del estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 8686 “La Alborada”.
- Describir el nivel de síntomas físicos del estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 8686 “La Alborada”.
- Describir el nivel de síntomas conductuales del estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 8686 “La Alborada”.
- Proponer un programa de actividades recreativas “1, 2, 3 No Entres Estrés”, para reducir el estrés de los padres de familia de la Institución Educativa N° 868 “La Alborada” Comas- Lima

1.8 Autoras:

- NOLAZCO GARCIA MARIA

1.3 Instrumento de evaluación: Escala de estimación (instrumento que se utilizará)

1.4 Apellidos y nombres del Experto: VILLANUEVA LAGUNA BETSY JUDITH

1.5 Títulos Académicos:

- Licenciada en Educación Inicial y Arte Infantil
- Maestría en ciencias de la Educación, Docencia e Investigación

1.6 Institución donde labora:

- Institución Educativa 645
- Universidad Nacional De Santa

1.7 Experiencia profesional:

- Auxiliar en el nivel inicial en la Institución Particular Municipal “Cruz de la Paz”
- Docente del Nivel Inicial en el Proyecto N° 519 “El Mesón”

- Docente del Nivel Inicial en la Institución Educativa Particular “Jaques Delors”
- Ponente en convenciones de proyectos de Investigación Científica en Educación Inicial y Jornadas de Prácticas Profesionales en Educación Inicial.
- Docente en la I.E. 88271 y en la I.E. 645.
- Directora en la I.E. 645-Lomas Del Mar- Nuevo Chimbote
- Coordinadora del Grupo CEFICAD- Centro De Formación Investigación y Capacitación Docente.
- Coordinadora de la RED Educativa “Jardineras comprometidas del sur” UGEL – SANTA
- Docente Fortaleza de la UGEL – SANTA.
- Docente en la UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA

II. ASPECTOS A EVALUAR: (Tener en cuenta en cada aspecto de validación)

D= Deficiente R= Regular B= Bueno E= Excelente

DIMENSIONES	ITMES	CLARIDAD				OBJETIVIDAD				COHERENCIA				PERTINENCIA				OBSERVACIONES
		D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	
SÍNTOMAS PSÍQUICOS	Se siente desmotivado al momento de hacer sus quehaceres				x				x				x				x	
	Se olvida donde pone las cosas			x					x				x				x	PUEDE “COLOCAR”
	Presenta alteraciones de sueño ya sea conciliar el sueño o dormir demasiado)				x				x				x				x	
	Tiene un miedo excesivo			x					x				x				x	QUIZA PODRIAS PRECISAR SI ES MIEDO A ALGUNA SITUACION, OBJETO...
	Manifiesta desconcentración cuando se le habla o cuando realiza algo.				x				x				x				x	
	Sufre de pesadillas				x				x				x				x	
	Se siente atrapado por las responsabilidades como madre/padre			x					x				x				x	QUIZA CAMBIAR DE TERMINO O PRECISAR A QUE SE REFIERE ATRAPADO

	Se siente retraído, distante y alejado de otras personas.				x					x					x	
	Manifiesta expresiones o pensamientos negativos hacia usted mismo				x					x					x	
	Demuestra desinterés o ha dejado de hacer las cosas que antes le agradaba				x					x					x	
SÍNTOMAS FÍSICOS	Manifiesta dolor de cabeza				x					x					x	
	Manifiesta dolores estomacales				x					x					x	
	Tiene tics nerviosos (morderme las uñas, rechinar los dientes, muevo la rodilla)				x					x					x	
	Manifiesta disminución o aumento de apetito			x				x							x	
	Se siente muy cansado y/o agotado la mayor parte del tiempo				x					x					x	
	Este año ha estado enfermo (a) varias veces				x					x					x	
	Ha sentido opresión en el pecho o sensación de ahogo				x					x					x	
	Manifiesta dolor o debilidad en su cuerpo				x					x					x	
	Ha manifestado hormigueo o adormecimiento en las manos, cara, etc.				x					x					x	
	Manifiesta aumento o disminución de peso			x					x						x	
SÍNTOMAS CONDUCTUAL ES	Manifiesta inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo				x					x					x	
	Manifiesta rechazo hacia las clases virtuales de su hijo				x					x					x	
	Se pone triste y tiene la necesidad de estar solo sin que nadie lo moleste				x					x					x	
																CON PALABRAS ANTONIMAS...NO TE PERMITIR A EVALUAR LO EN UNO ITEM

INFORME DE OPINIÓN (JUICIO DE EXPERTO)

I. DATOS GENERALES:

Título del proyecto de investigación: NIVEL DE ESTRÉS QUE MANIFIESTAN LOS PADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 868 “LA ALBORADA” COMAS- LIMA - 2022

1.3 Objetivo:

➤ Objetivo general

- Determinar el nivel de estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 868 “La Alborada”- Comas- Lima.

➤ Objetivos específicos

- Describir el nivel de síntomas psíquicos del estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 8686 “La Alborada”.
- Describir el nivel de síntomas físicos del estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 8686 “La Alborada”.
- Describir el nivel de síntomas conductuales del estrés que manifiestan los padres de familia de la Institución Educativa N° 8686 “La Alborada”.
- Proponer un programa de actividades recreativas “1, 2, 3 No Entres Estrés”, para reducir el estrés de los padres de familia de la Institución Educativa N° 868 “La Alborada” Comas- Lima

1.4 Autoras:

- NOLAZCO GARCÍA MARIA

1.3 Instrumento de evaluación: Escala de estimación (instrumento que se utilizará en el pre test y post te

1.5. Títulos Académicos: Psicoterapeuta Gestáltica, psicoterapeuta de parejas y familias

1.6. Institución donde labora: IE 1633 “Nuestra Señora del Perpetuo Socorro”

1.7. Experiencia profesional:

- MUNDO DE NIÑOS, SONRISAS Y CRAYOLAS
- SEÑOR DE LA VIDA
- NUESTRA SRA. DEL PERPETUO SOCORRO
- IEP Creciendo con Pequelandia

ASPECTOS A EVALUAR: (Tener en cuenta en cada aspecto de validación)

D= Deficiente **R=** Regular **B=** Bueno **E=** Excelente

DIMENSIONES	ITMES	CLARIDAD				OBJETIVIDAD				COHERENCIA				PERTINENCIA				OBSERVACIONES
		D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	D	R	B	E	
SÍNTOMAS PSÍQUICOS	Se siente desmotivado al momento de hacer sus quehaceres				x				x				x				x	
	Se olvida donde pone las cosas			x					x				x				x	Las o situaciones difíciles de recordar
	Presenta alteraciones de sueño ya sea conciliar el sueño o dormir demasiado)				x				x				x				x	
	Tiene un miedo excesivo			x					x				x				x	
	Manifiesta desconcentración cuando se le habla o cuando realiza algo.				x				x				x				x	
	Sufre de pesadillas				x				x				x				x	
	Se siente atrapado por las responsabilidades como madre/padre			x					x				x				x	
	Se siente retraído, distante y alejado de otras personas.				x				x				x				x	
	Manifiesta expresiones o pensamientos negativos hacia usted mismo				x				x				x				x	
Demuestra desinterés o ha dejado de hacer las cosas que antes le agradaba				x				x				x				x		
SÍNTOMAS FÍSICOS	Manifiesta dolor de cabeza				x				x				x				x	
	Manifiesta dolores estomacales				x				x				x				x	
	Tiene tics nerviosos (morderme las uñas,				x				x				x				x	

	rechinar los dientes, muevo la rodilla)																		
	Manifiesta disminución o aumento de apetito			x				x											x
	Se siente muy cansado y/o agotado la mayor parte del tiempo									x									x
	Este año ha estado enfermo (a) varias veces									x									x
	Ha sentido opresión en el pecho o sensación de ahogo									x									x
	Manifiesta dolor o debilidad en su cuerpo									x									x
	Ha manifestado hormigueo o adormecimiento en las manos, cara, etc.									x									x
	Manifiesta aumento o disminución de peso																		x
SÍNTOMAS CONDUCTUAL ES	Manifiesta inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo																		x
	Manifiesta rechazo hacia las clases virtuales de su hijo																		x
	Se pone triste y tiene la necesidad de estar solo sin que nadie lo moleste																		x
	Dedica mucho tiempo a la TV, celular, redes sociales, etc.																		x
	Se enoja o pelea continuamente con los familiares más cercanos.																		x
	Se pone de mal humor y/o se molesta fácilmente por las																		

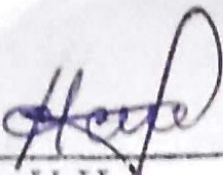
cosas más insignificantes																		
Se ha sentido que valía muy poco como persona o que la vida no tiene sentido.				x					x									x
Actúa a la defensiva con los demás				x					x									x
Ha sentido dificultad en tomar decisiones frente a sus problemas personales				x					x									x
Manifiesta conductas que nunca hacia como beber o fumar				x					x									x

Los ítems poseen buen contenido respecto al estrés parental, pero es importante reestructurarlos, utilizando de manera apropiada los verbos, evitando repetirlos. Eliminar ítems que no poseen una idea clara y a su vez poder considerar ítems relacionados a la seguridad y autoconfianza, así como acerca de conductas regresivas (comportamientos propios de etapas anteriores), desinterés en actividades laborales, familiares, etc

Lugar y fecha: Nuevo Chimbote, 15 noviembre 2021

Dra. Psicoterapeuta Karla Herrera Alamo. C. Ps. 15645

DNI N° 44091879



Karla V. Herrera Alamo
C Ps.P 15645

ANEXO 05:

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

The screenshot shows the IBM SPSS Statistics Editor de datos interface. The main window displays a list of variables (ITEM1 to ITEM24) with their types (Numérico) and other properties. A dialog box titled '*Resultado2 [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor' is open, showing the 'Estadísticas de fiabilidad' (Reliability Statistics) section. This section includes a table of cases and a table of reliability statistics.

Casos	Válido	Excluido ^a	Total
	10	0	100,0
	0	,0	
	10	100,0	

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

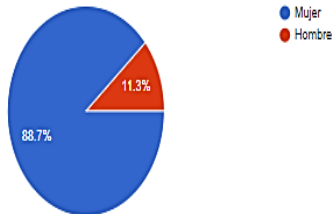
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,894	,900	29

Below the reliability statistics, the 'Estadísticas de elemento' (Element Statistics) section is partially visible.

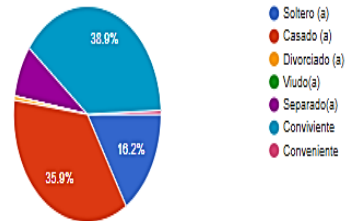
ANEXO 06

APLICACIÓN DEL TEST A LOS PADRES DE FAMILIA

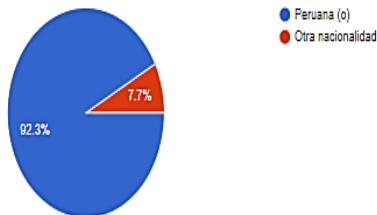
3. ¿Cuál es su sexo?



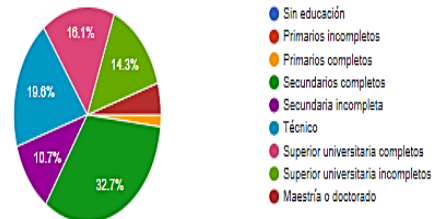
6. ¿Cuál es su estado civil?



4. ¿Cuál es su nacionalidad?



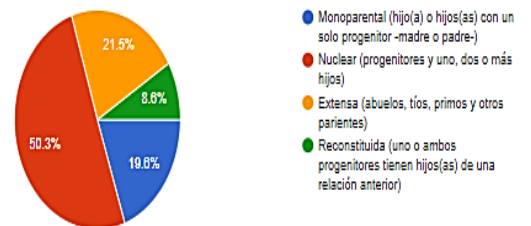
7. ¿Cuál es su nivel de educación?



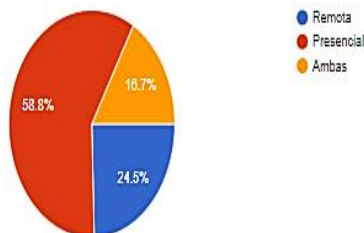
8. Actualmente ¿Cuál es la ocupación a que se dedica?



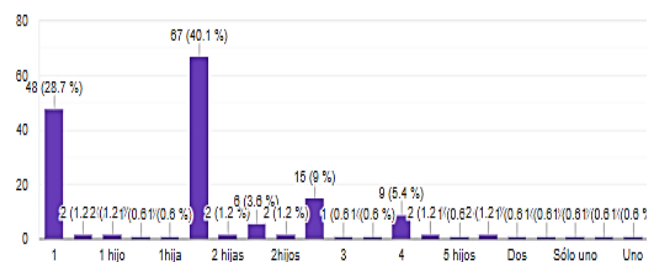
11. Tipo de familia:



9. En caso la respuesta sea "Si". Trabaja

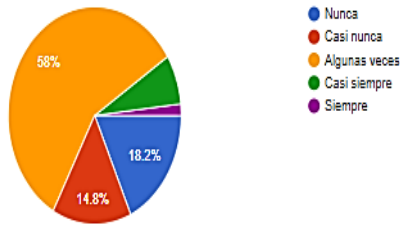


12. ¿Cuántos hijos tiene?

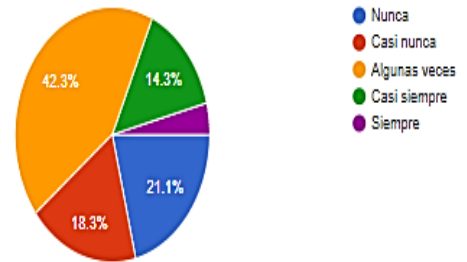


SINTOMAS DEL ESTRES

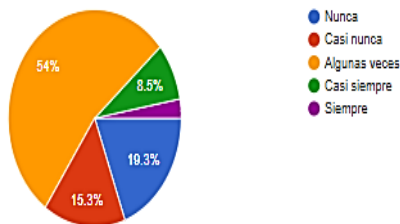
15. ¿Se siente desmotivado al momento de hacer sus quehaceres?



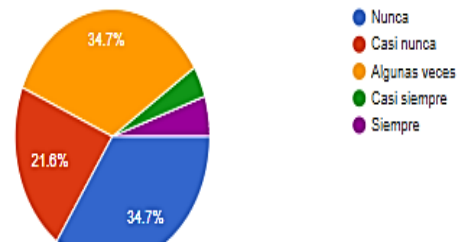
17. ¿Presenta alteraciones de sueño ya sea conciliar el sueño o dormir demasiado?



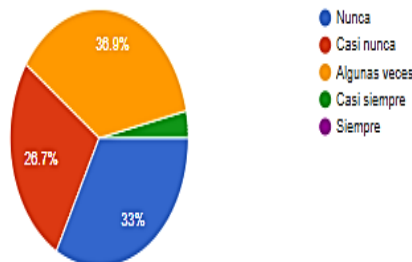
16. ¿Se olvida donde pone las cosas?



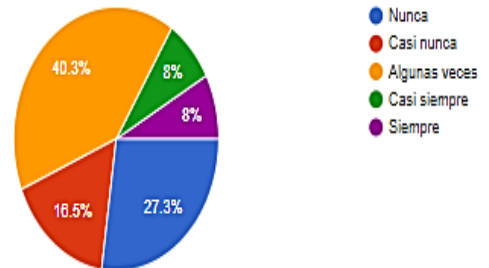
18. ¿Tiene miedo excesivo a que cosas malas le ocurra?



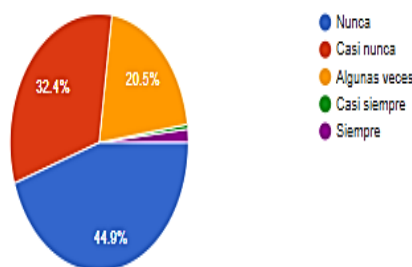
19. ¿Manifiesta desconcentración cuando se le habla o cuando realiza algo?



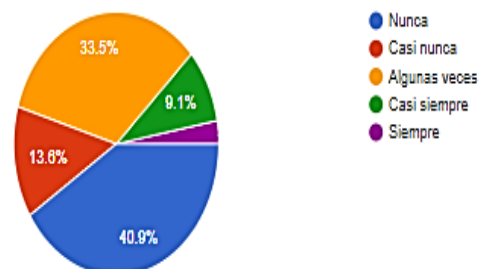
21. ¿Se siente atrapado por las responsabilidades como madre/padre?



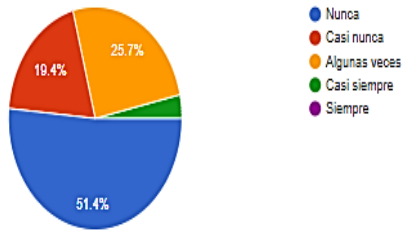
20. ¿Sufre de pesadillas?



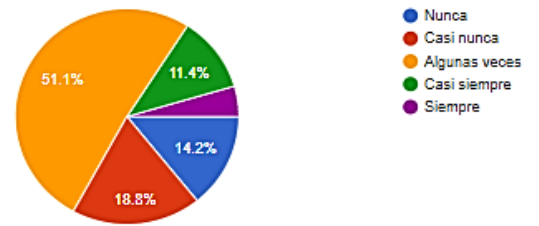
22. ¿Se siente retraído, distante y alejado de otras personas?



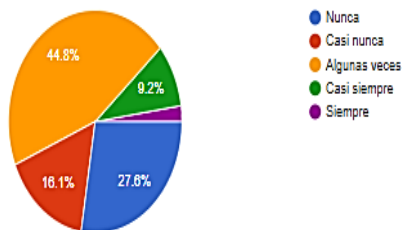
23. ¿Manifiesta expresiones o pensamientos negativos hacia usted mismo.?



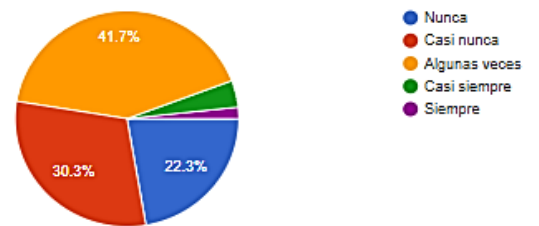
25. ¿Manifiesta dolor de cabeza ?



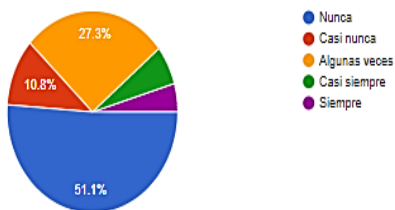
24. ¿Demuestra desinterés o ha dejado de hacer las cosas que antes le agradaba ?



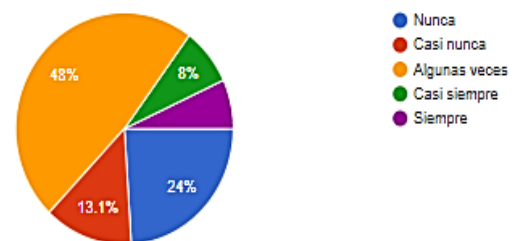
26. ¿Manifiesta dolores estomacales ?



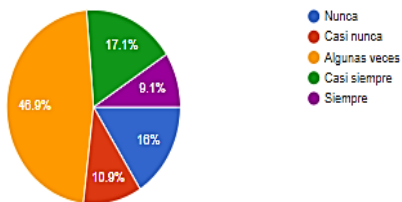
27. ¿Tiene tics nerviosos (morderme las uñas, rechinar los dientes, muevo la rodilla)?



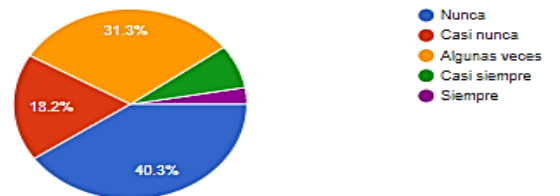
28. ¿Manifiesta aumento de apetito?



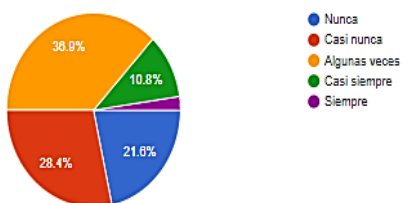
29. ¿Se siente muy cansado y/o agotado la mayor parte del tiempo?



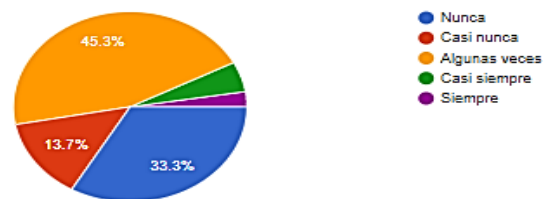
31. ¿Ha sentido opresión en el pecho o sensación de ahogo?



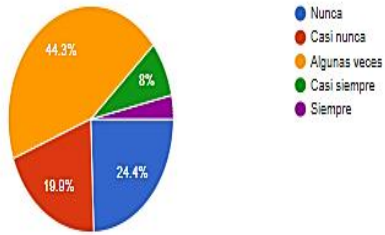
30. ¿Este año ha estado enfermo (a) varias veces?



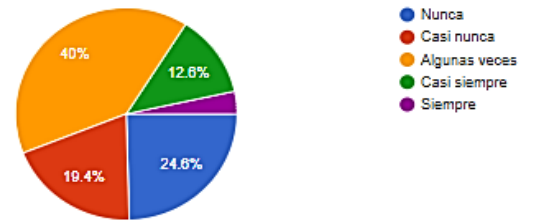
31. ¿Ha manifestado descuido con su aspecto personal?



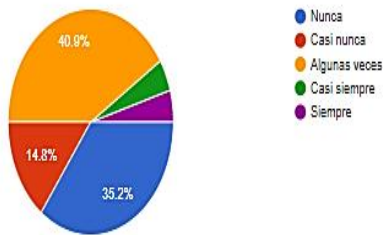
32. ¿Manifiesta dolor o debilidad en su cuerpo?



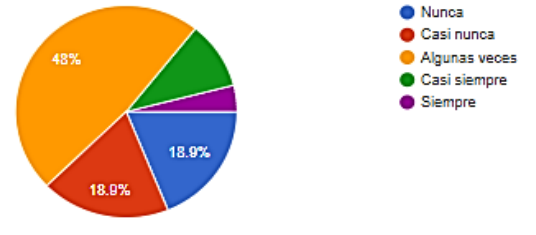
35. ¿Manifiesta inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo?



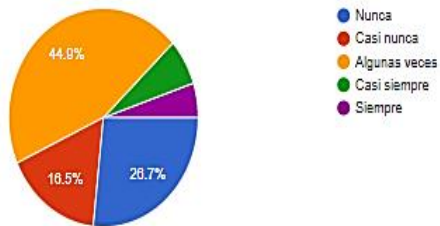
33. ¿A manifestado hormigueo o adormecimiento en las manos, cara, etc.?



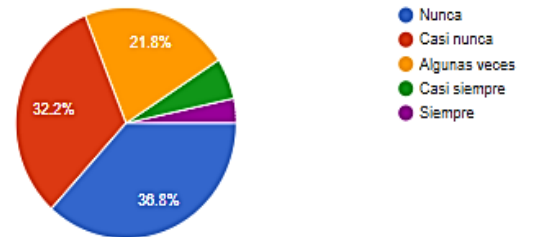
36. ¿Se siente cansada y sin ánimos de hacer nada ?



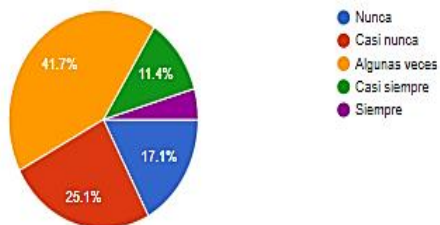
37. ¿Se pone triste, tiene la necesidad de llorar y estar sola ?



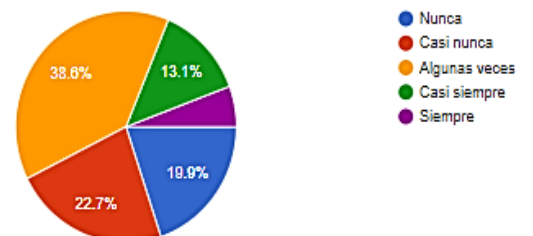
39. ¿Discute frecuentemente con sus familiares más cercanos.?



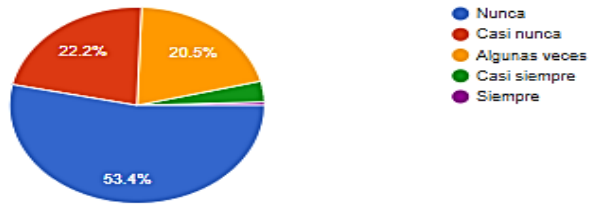
38. ¿Dedica mucho tiempo a la TV, celular, redes sociales, etc.?



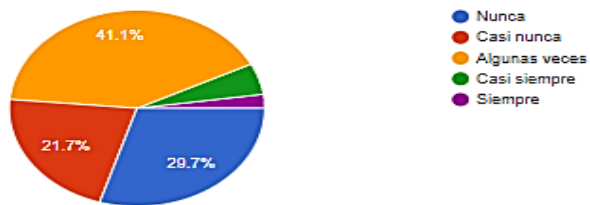
40. ¿Se pone de mal humor y/o se molesta fácilmente



41. ¿Se ha sentido que valía muy poco como persona o que la vida no tiene sentido.?

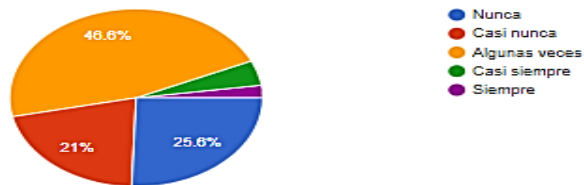


42. ¿Se ha sentido furioso (a) porque las cosas que le sucedían escapaban de control?

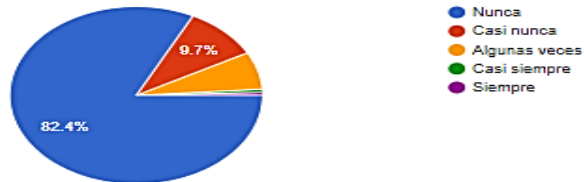


43. ¿Ha sentido dificultad en tomar decisiones frente a sus problemas que se le presentaban.?

s



44. ¿Manifiesta conductas que nunca hacia como beber, fumar o consumir otras sustancias.?



ANEXO 7

PROPUESTA:

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES
RECREATIVAS
“1, 2, 3 NO ENTRES ESTRÉS” PARA
REDUCIR EL ESTRÉS DE LOS PADRES DE
FAMILIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA N° 868 “LA ALBORADA”
COMAS-LIMA**

PROPUESTA

I. Datos Generales:

1.1 Nombre del programa: Programa de actividades recreativas “***1, 2, 3 NO ENTRES ESTRÉS***”

1.2 Institución Educativa: I.E.I N° 868 “La Alborada” Comas- Lima

1.3 Autor: Maria Nolazco García

1.4 Sesiones: 12 sesiones

1.5 Duración: 3 meses

1.6 Beneficiarios: Padres de familia

1.7 Tiempo cada sesión: 90 minutos

II. Justificación:

Después de haber obtenido y analizado los resultados de la investigación respecto al nivel y síntomas de estrés que manifiestan los padres de la institución educativa N°868 “La Alborada” Comas-Lima, se propone el programa de actividades recreativas “***1, 2, 3 No Entres Estrés***”, donde los padres de familia experimentarán diversas actividades recreativas acompañados con movimientos corporales como actividades físicas, deportivas, artísticas y juegos con la finalidad de adquirir habilidades que fomenten la creatividad, crear vínculos afectivos, regular sus emociones y sobre todo mantenerse activo para sentirse bien y distraerse. Estas actividades recreativas se realizará con estrategias de relajación, meditación, yoga, masajes, etc.; y así reducir los efectos negativos del estrés.

Como sabemos el estrés causa un desbalance entre el cuerpo y la mente, debido a la acumulación de situaciones abrumadoras, generando emociones y sentimientos negativos. El estrés es la reacción del organismo frente a diversas situaciones externas que desestabilizan nuestras emocionales, dando como resultado el deseo de huir o confrontar violentamente la situación.

Es por ello, que a través del movimiento basado en actividades recreativas los padres de familia experimentarán cambios positivos en las emociones, mejorar la salud física y mental, ayudará a resolver problemas y consolidar valores y sobre todo a generar un estado de placer, alegría, y sano.

III. Objetivos:

General

- Determinar la efectividad del programa de actividades recreativas “**1, 2, 3 No Entres Estrés**” basadas con actividades deportivas, lúdicas, físicas y artísticas, para reducir el estrés de los padres de familia de la Institución Educativa N° 868 “La Alborada” Comas-Lima.

Específicos

- Aplicar estrategias que ayuden a identificar y disminuir los síntomas del estrés.
- Fortalecer habilidades socio afectivos en las diversas actividades.
- Fortalecer la cooperación en los juegos grupales con los padres de familia
- Evaluar cada actividad de acuerdo a los propósitos planteados.

IV. Teorías que fundamenta la propuesta:

- **Fundamento Pedagógico “LA TAREA DEL MOVIMIENTO” - JOSEFA LORA RISCO**

La propuesta “Programa de Juegos Recreativos *“1,2,3 No Entres Estrés”* para reducir el estrés de los padres de familia de la Institución Educativa N° 868 “La Alborada” Comas-Lima está fundamentada en la teoría de “La Tarea del Movimiento” de la Dra. Josefa Lora Risco, quien es pionera de la educación psicomotriz en el Perú.

Josefa Lora plantea una estrategia basada en el principio de entender al hombre como una “Unidad Indivisible, donde se comprende a la persona en forme integrada en todas sus dimensiones: psico-socio-motrices. Es por eso, que la tarea del movimiento es una actividad integral en la que siempre está presente la acción, el diálogo y la diagramación. (Caballero, 2012, p. 52).

- **La acción**, está destinada a brindar experiencias corporales que permiten enriquecer la disponibilidad del movimiento.
- **El diálogo**, proceso de expresión que permite la capacidad de comunicación del niño con el mundo de los objetos y de los otros.
- **La diagramación**, que es la representación gráfica del movimiento mismo. Bajo este enfoque, ella nos señala que el niño “Vive para moverse y se mueve para vivir”. Este es un lenguaje no verbal cargado de intencionalidad y afectividad, muchas veces surgido a nivel inconsciente, a través del cual da a conocer y orientar el desarrollo integral.

Josefa Lora manifiesta que el juego parte de una visión holística del cuerpo como ‘Unidad’ que piensa, siente y actúa simultáneamente y en continua interacción con el ambiente. Es así que en todas las actividades de la vida cotidiana y en la relación que se establecen con el entorno desde el inicio de la vida, interviene el cuerpo y el movimiento.

Por lo tanto, al realizar actividades psicomotrices como los juegos recreativos fortaleceremos la interacción consigo mismo y con el entorno para consolidar sus

valores”, entendiéndose que el movimiento corporal trabaja, integra y fortalece todas las dimensiones cognitivas, socio-afectivas, motrices del ser humano, y decía ella *“Eduquemos para la creatividad, libertad y felicidad a partir del movimiento, formando personas armónicas y sobretodo emocionalmente inteligentes”*

- **Principios de la metodología de Josefa Lora Risco**

La estrategia metodológica formulada por Josefa Lora, reúne la acción, el dialogo, y la diagramación con el objetivo que la persona internalice sus experiencias en conocimientos, sentimientos y valores, cumpliendo con los los siguientes principios:

- **El primer principio es el de la unidad indivisible del hombre:** concepto por el cual el cuerpo resulta la estructura funcional básica donde se generan todas las dimensiones humanas.

- **El segundo principio es el de la vivencia corporal,** con este enfoque la persona deja de seguir un modelo de movimiento dado por el maestro para ser imitado por todos, sino que, por lo contrario, les brinda la libertad suficiente para que respondiendo a su nivel de comprensión ejecuten y se expresen corporalmente. Se trata de actuar en el que expresa tanto de lo que es capaz, como de lo que siente y piensa.

- **El tercer principio es el de la contextualización.** Nos basamos en que todo actuar, como verdadera praxis conlleva intencionalidad y se desarrolla en un espacio-tiempo determinado. Esto significa que se cumpla dentro de una situación, dentro de un contexto que le dé sentido y compromete al sujeto de la acción. Contextualización que involucra al otro ser humano para llegar a relacionarse, identificarse como persona, y actuar con alegría y bienestar.

- **El cuarto principio se concretiza en la toma de conciencia.** Ese darse cuenta del qué, cómo y para qué, y en la que el lenguaje interior adquiere vital significado. El ser humano al tomar conciencia de su cuerpo y de sus acciones, deja de imitar para convertirse en un ser autónomo y creador. La toma de conciencia es un encuentro consigo mismo apoyándose en el lenguaje y en la diagramación, reflexionando y comprendiendo lo que hace, como lo hace, porque y para que actúa corporalmente.

V. CRONOGRAMAS DE ACTIVIDADES

N°	ACTIVIDADES RECREATIVAS	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
01	Presentación de la propuesta	Conociendo el el Programa de Actividades Recreativas “1, 2, 3 NO ENTRES ESTRÉS”
02	Juegos de competencias	“ Juego, diversión en acción”
03	Juegos de mesa	“ Concentración y diversión”
04	Juegos tradicionales	“Al rescate de mi niño interior”
05	Actividades físicas	“ Cuerpo y mente para vivir”
06	Caminata ecológica	“Relajando con la naturaleza”
07	Baileton	“ Ritmo, pasión y sabor”
08	Karaoke en familia	“Cantamos y bailamos nuestro Playlist”
09	Juegos de pasatiempos	“ Ejercitando mi mente”
10	Expresividad artísticas	“Exprésate sin estrés”
11	Relámpago deportivo	“Campeonato familiar ”

VI. METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

El Programa de Actividades Recreativas “1, 2, 3 NO ENTRES ESTRÉS” se ejecutará teniendo en cuenta las siguientes indicaciones:

- El lugar de ejecución será en un parque, loza deportiva, campos creativos, etc., dependerá de las actividades recreativas que se realizará.
- La participación será de manera grupal e individual, para ello cada aula estará identificado con sus polos según el color de equipo que representarán.
- El programa tendrá una duración de 3 meses, todos los días sábados por las mañanas.
- Cada actividad recreativa tendrá técnicas de relajación como yoga, masajes, aromaterapia, meditación, respiración, mindfulness, etc.
- Al finalizar cada sesión cada padre de familia escogerá un sobre que contiene retos que deberán cumplir durante su semana, estos retos son actividades que ayudarán a reducir el estrés y tener una vida más sana y divertida. Entre estos retos tenemos:

manejar bicicleta, leer un libro, ir al cine, caminar, correr o trotar, ir de compras, hacer ejercicios, visitar a un familiar o amigos, etc.

- Los padres de familia deben asistir al programa con ropa cómoda y estar hidratados.

VII. DESARROLLO DEL PROGRAMA

Fases	Estrategias	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida - Dinámica - Presentación de los objetivos 	10 minutos
Desarrollo actividad recreativa	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la actividad recreativa - Aplicación de las actividades físicas, deportivas, lúdicas, artísticas según las sesiones. 	45 minutos
Técnica relajación	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio de técnicas relajación a través de yoga, mindfulness, masajes, meditación, respiración, aromaterapia, etc. 	10 minutos
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Preguntas de retroalimentación - Reto a cumplir en casa (acciones para reducir el estrés) - Despedida 	5 minutos

VIII. EVALUACIÓN

El cumplimiento de los objetivos al finalizar el Programa de Actividades Recreativas “1, 2, 3 NO ENTRES ESTRÉS” se medirá con rúbrica de evaluación de satisfacción del programa.

En cada una de las sesiones se aplicará un instrumento de guía de observación, donde se registrará hechos y situaciones más relevantes durante la ejecución de cada sesión del programa.

IX. MATERIALES

- USB
- Parlantes
- Laptop
- micrófonos
- Aros
- Colchonetas
- Conos
- Pañuelos
- Pelotas
- Juegos de mesa (jenga, damas, domino, ahorcado, 3 en raya etc.)
- juegos tradicionales (canicas, trompos, ligas, ula ula, sacos, tarros, sillas, sogas, etc.)
- materiales artísticos (tempera, papelotes, plumones, colores, apus, papel crepe, goma,
- Juegos de pasatiempos (sopa de letras, sudokus, encuentra diferencias, laberintos, crucigramas, memoria, etc.).
- Aceites aromáticos

X. FINANCIAMIENTO

- Para financiar el el Programa de Actividades Recreativas “1, 2, 3 NO ENTRES ESTRÉS” el 70% será del aporte propio del investigador y el 30% de donaciones a instituciones.

SESIÓN N° 01 “Conociendo el Programa de Actividades Recreativas “1, 2, 3 NO ENTRES ESTRÉS””

I. DATOS INFORMATIVOS

- **I.E:** N° 868 “La Alborada”
- **PÚBLICO:** Padres de familia
- **TIEMPO:** 1 hora

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Que los padres de familia conozcan de manera dinámica y detallada los objetivos, estrategias y metodologías del programa de actividades recreativas, y así contar con su participación y compromiso.

III. SECUENCIA METODOLÓGICA

FASES	ESTRATEGIAS	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	-Saludo y bienvenida - Se empezará realizando una dinámica llamada “Rima con mi nombre” para así poder conocernos. - Dar a conocer el propósito	- Equipo de sonido.	10 minutos
Desarrollo	- Breve introducción de la problemática del estrés y sus síntomas. - Presentación y explicación del programa - Entrega de trípticos de las actividades que se desarrollará	- Papelotes - Proyector - Trípticos	30 minutos
Relajación	- Realización técnica de yoga – estiramiento de cuerpo		5 minutos
Cierre	-Aclaración de dudas, recomendaciones o sugerencias.	- Dado preguntón	5 minutos

**CUADERNO DE CAMPO: “Programa de Actividades Recreativas “1, 2, 3 No Entres
Estrés”**

SESIÓN N°	
DENOMINACIÓN:	
FECHA:	
RESPONSABLE:	
AULA:	
DESCRIPCIÓN	REFLEXIÓN/ANÁLISIS

SESIÓN N° 02 “Juego, diversión en acción”

I. DATOS INFORMATIVOS

- **I.E:** N° 868 “La Alborada”
- **PÚBLICO:** Padres de Familia
- **TIEMPO:** 1 hora y media

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Que los padres de familia a través de los juegos competitivos demuestren sus destrezas, fuerza, cooperación y solución de problemas vivenciando de manera lúdica y saludable.

III. SECUENCIA METODOLÓGICA

FASES	ESTRATEGIAS	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	-Saludo y bienvenida - Se empezará realizando una dinámica “El globo estresado”. - Dar a conocer el propósito	- Equipo de sonido.	10 minutos
Desarrollo	- Presentación de los juegos y sus normas - Defiende tu globo - Tirar la sogá - Carrera de sacos - Pasar la ula- ula - Sillas con ritmo Para estas actividades jugará un representante de cada aula y se premiará a los ganadores.	- sogá - sacos - ula- ula - sillas - USB - globos - hilo	60 minutos
Relajación	- Realización técnica de respiración profunda	- música relajante	10 minutos
Cierre	- Retroalimentación ¿Cómo se sintieron? ¿Qué dificultades? ¿Qué les gustó? Reto contra el estrés: Por aula los padres de familia escogerán su reto que cumplirán en casa.	- Tarjeta de los retos	10 minutos

CUADERNO DE CAMPO: “Programa de Actividades Recreativas “1, 2, 3 No Entres Estrés”

SESIÓN N°	
DENOMINACIÓN:	
FECHA:	
RESPONSABLE:	
AULA:	
DESCRIPCIÓN	REFLEXIÓN/ANÁLISIS

SESIÓN N° 03 “Concentración y diversión”

I. DATOS INFORMATIVOS

- **IE:** N° 868 “La Alborada”
- **PUBLICICO:** Padres de Familia
- **TIEMPO:** 1 hora y media

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Que los padres de familia a través de los juegos de mesas socialicen, gestionen sus emociones, la memoria, atención, concentración y así liberar tensiones de situaciones cotidianas que vivencian día a día.

III. SECUENCIA METODOLÓGICA

FASES	ESTRATEGIAS	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	-Saludo y bienvenida - Se empezará realizando una dinámica “atrapa la hoja” - Dar a conocer el propósito	- Equipo de sonido. - Papel bond	10 minutos
Desarrollo	- Presentación de los juegos y sus normas - Jugará un padre de familia por cada aula, en los distintos rincones de juegos de mesas <ul style="list-style-type: none">- Jenga- Twister- Ajedrez- Monopolio- Dominó- Oca- Pictionary	- Juegos de mesas - Mesas - Sillas - Alfombras - Cojines	60 minutos
Relajación	Realización técnica mindfulness: transformarse en un árbol.	- música relajante	10 minutos
Cierre	- Retroalimentación ¿Cómo se sintieron? ¿Qué dificultades? ¿Qué les gustó? Reto contra el estrés: Por aula los padres de familia escogerán su reto que cumplirán en casa.	- Tarjeta de los retos	10 minutos

CUADERNO DE CAMPO: “Programa de Actividades Recreativas “1, 2, 3 No Entres Estrés”

SESIÓN N°	
DENOMINACIÓN:	
FECHA:	
RESPONSABLE:	
AULA:	
DESCRIPCIÓN	REFLEXIÓN/ANÁLISIS

SESIÓN N° 04 “Al rescate de mi niño interior”

I. DATOS INFORMATIVOS

- **IE:** N° 868 “La Alborada”
- **PÚBLICO:** Padres de Familia
- **TIEMPO:** 1 hora y media

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Que los padres de familia a través de los juegos tradicionales fortalezcan su identidad cultural, experimentando vivencias que recordarán y disfrutarán, contribuyendo a su desarrollo corporal, afectivo y sociocultural.

III. SECUENCIA METODOLÓGICA

FASES	ESTRATEGIAS	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	-Saludo y bienvenida - Se empezará realizando una dinámica “El baile de la ensalada” - Dar a conocer el propósito	- Equipo de sonido. - Papel bond	10 minutos
Desarrollo	- Presentación de los juegos y sus normas - Jugará un padre de familia por cada aula, en los distintos rincones de juegos tradicionales. <ul style="list-style-type: none">- La gallinita ciega- El avioncito- Lobo ¿dónde estás?- Mata gente- Canicas- El trompo- Ula-ula	- Manta pequeña - Tizas - Pelotas - Canicas - Trompos - Ula ula - Soga - USB - Parlante	60 minutos
Relajación	- Realización técnica mindfulness: las huellas del tiempo.	- música relajante	10 minutos
Cierre	- Retroalimentación ¿Cómo se sintieron? ¿Qué dificultades? ¿Qué les gustó? Reto contra el estrés: Por aula los padres de familia escogerán su reto que cumplirán en casa.	- Tarjeta de los retos	10 minutos

CUADERNO DE CAMPO: “Programa de Actividades Recreativas “1, 2, 3 No Entres Estrés”

SESIÓN N°	
DENOMINACIÓN:	
FECHA:	
RESPONSABLE:	
AULA:	
DESCRIPCIÓN	REFLEXIÓN/ANÁLISIS

SESIÓN N° 05 “Cuerpo y mente para vivir”

I. DATOS INFORMATIVOS

- **I.E:** N° 868 “La Alborada”
- **PÚBLICO:** Padres de Familia
- **TIEMPO:** 1 hora y media

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Que los padres de familia a través de las actividades físicas demuestren su agilidad, fuerza, y resistencia reduciendo tensiones.

III. SECUENCIA METODOLÓGICA

FASES	ESTRATEGIAS	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	-Saludo y bienvenida - Se empezará realizando una dinámica “Baile del movimiento”, de esta manera calentaremos antes de empezar con los ejercicios físicos. - Dar a conocer el propósito	- Equipo de sonido.	10 minutos
Desarrollo	- Indicación de los ejercicios físicos que se realizará. - Flexiones - Sentadillas - Trotar- correr - Caminata con talones y punta de pies - Abdominales - Desplazamientos	- Colchonetas - Pelotas - Pesas - Conos - Aros	60 minutos
Relajación	- Realización técnica de relajación muscular progresiva.	- música relajante	10 minutos
Cierre	- Retroalimentación ¿Cómo se sintieron? ¿Qué dificultades? ¿Qué les gustó? Reto contra el estrés: Por aula los padres de familia escogerán su reto que cumplirán en casa.	- Tarjeta de los retos	10 minutos

CUADERNO DE CAMPO: “Programa de Actividades Recreativas “1, 2, 3 No Entres Estrés”

SESIÓN N°	
DENOMINACIÓN:	
FECHA:	
RESPONSABLE:	
AULA:	
DESCRIPCIÓN	REFLEXIÓN/ANÁLISIS

SESIÓN N° 06 “Relajándome con la naturaleza”

I. DATOS INFORMATIVOS

- **I.E:** N° 868 “La Alborada”
- **PÚBLICO:** Padres de Familia
- **TIEMPO:** 1 hora y media

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Que los padres de familia a través de la caminata ecológica tengan contacto con la naturaleza, promoviendo el autocuidado y valoración del medio ambiente

SECUENCIA METODOLÓGICA

FASES	ESTRATEGIAS	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	-Saludo y bienvenida - Se empezará realizando una dinámica “Percusión corporal – Can Can Body, los padres de familia estarán sentados en forma de círculos. - Dar a conocer el propósito	- USB	10 minutos
Desarrollo	- Indicación que se debe tener en cuenta para la caminata. - Realizaremos un recorrido los parques ecológicos de la ciudad.	- Ropa cómoda - Agua - Bloqueador - Repelentes - Refrigerio	60 minutos
Relajación	- Realización técnica de relajación mindfulness: atención a los Sonidos	- música relajante	10 minutos
Cierre	- Retroalimentación ¿Cómo se sintieron? ¿Qué dificultades? ¿Qué les gustó? Reto contra el estrés: Por aula los padres de familia escogerán su reto que cumplirán en casa.	- Tarjeta de los retos	10 minutos

CUADERNO DE CAMPO: “Programa de Actividades Recreativas “1, 2, 3 No Entres Estrés”

SESIÓN N°	
DENOMINACIÓN:	
FECHA:	
RESPONSABLE:	
AULA:	
DESCRIPCIÓN	REFLEXIÓN/ANÁLISIS

SESIÓN N° 07 “Ritmo, pasión y sabor”

I. DATOS INFORMATIVOS

- **I.E:** N° 868 “La Alborada”
- **PÚBLICO:** Padres de familia
- **TIEMPO:** 1 hora y media

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Que los padres de familia a través de la música cultiven el buen ánimo, humor y la felicidad reduciendo tensiones que les afecta en su vida.

IV. SECUENCIA METODOLÓGICA

FASES	ESTRATEGIAS	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	-Saludo y bienvenida - Se empezará realizando calentamiento corporal – estiramiento - Dar a conocer el propósito		10 minutos
Desarrollo	- Invitamos a todos los padres de familia a bailar al ritmo de las canciones. - marinero, huayno, salsa, cumbias, rock, merengues, infantiles, festejo, carnavales, electrónica, etc. - Al bailar pueden usar accesorios como gorros, lentes, disfraces, etc.)	- USB - Equipo de sonido - Ropa cómoda - Agua - pañuelos - sombreros - globos - prendas de vestir	60 minutos
Relajación	- Realización técnica de relajación mindfulness: el scanner corporal	- música relajante	10 minutos
Cierre	- Retroalimentación ¿Cómo se sintieron? ¿Qué dificultades? ¿Qué les gustó? Reto contra el estrés: Por aula los padres de familia escogerán su reto que cumplirán en casa.	- Tarjeta de los retos	10 minutos

CUADERNO DE CAMPO: “Programa de Actividades Recreativas “1, 2, 3 No Entres Estrés”

SESIÓN N°	
DENOMINACIÓN:	
FECHA:	
RESPONSABLE:	
AULA:	
DESCRIPCIÓN	REFLEXIÓN/ANÁLISIS

SESIÓN N° 08 “Cantamos y bailamos nuestro playlist”

I. DATOS INFORMATIVOS

- **I.E:** N° 868 “La Alborada”
- **PÚBLICO:** Padres de Familia
- **TIEMPO:** 1 hora y media

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Que los padres de familia a través del canto y baile cultiven el buen ánimo, humor y la felicidad reduciendo tensiones que les afecta en su vida.

II. SECUENCIA METODOLÓGICA

FASES	ESTRATEGIAS	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	-Saludo y bienvenida - Se empezará dinámica “A moler café” - Dar a conocer el propósito	- Usb	10 minutos
Desarrollo	- Invitamos a todos los padres de familia a estar en grupos según el color de aula que pertenecen. - Se escogerá a un padre de familia por aula para el concurso del karaoke. - Giraremos la ruleta que indica los tipos de músicas (salsa, romántica, cumbia, reguetón, etc.) - Luego que giramos la ruleta, pondremos la canción según el tipo de música que salió) - El padre de familia que llega primero, tocará la campana, agarrará el micrófono. - Adivinará y cantará la canción. - Premiación al aula ganadora	- Equipo de sonido - Laptop - micrófono - ruleta de canciones - Campana	60 minutos
Relajación	- Realización técnica de relajación meditación guiada.	- música relajante	10 minutos
Cierre	- Retroalimentación ¿Cómo se sintieron? ¿Qué dificultades? ¿Qué les gustó? Reto contra el estrés: Por aula los padres de familia escogerán su reto que cumplirán en casa.	- Tarjeta de los retos	10 minutos

CUADERNO DE CAMPO: “Programa de Actividades Recreativas “1,2, 3 No Entres Estrés”

SESIÓN N°	
DENOMINACIÓN:	
FECHA:	
RESPONSABLE:	
AULA:	
DESCRIPCIÓN	REFLEXIÓN/ANÁLISIS

SESIÓN N° 09 “Ejercitando mi mente”

I. DATOS INFORMATIVOS

- **I.E:** N° 868 “La Alborada”
- **PÚBLICO:** Padres de Familia
- **TIEMPO:** 1 hora y media

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Que los padres de familia a través los juegos de pasatiempo, se desenvuelvan poniendo a prueba sus destrezas de atención, agilidad, concentración, razonamiento y memoria, de esta manera ejercitando su mente y liberándose del estrés.

III. SECUENCIA METODOLÓGICA

FASES	ESTRATEGIAS	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	-Saludo y bienvenida - Se empezará realizando dinámica “El piojo Juancho” - Dar a conocer el propósito	- USB	10 minutos
Desarrollo	- Mostramos a los padres de familia los diversos espacios donde encontraran juegos de pasatiempos como: - Laberintos - Crucigramas - Sopa de letras - Encuentra la diferencia - Sudoku - Simetrías - Memorama - Acertijos	- Equipo de sonido - Lapiceros - Colores - Micas - Impresiones - Mota - Plumones de pizarra	60 minutos
Relajación	- Realización técnica de relajación respiración consiente.	- música relajante	10 minutos
Cierre	- Retroalimentación ¿Cómo se sintieron? ¿Qué dificultades? ¿Qué les gustó? Reto contra el estrés: Por aula los padres de familia escogerán su reto que cumplirán en casa.	- Tarjeta de los retos	10 minutos

CUADERNO DE CAMPO: “Programa de Actividades Recreativas “1, 2, 3 No Entres Estrés”

SESIÓN N°	
DENOMINACIÓN:	
FECHA:	
RESPONSABLE:	
AULA:	
DESCRIPCIÓN	REFLEXIÓN/ANÁLISIS

SESIÓN N° 10 “Exprésate sin estrés”

I. DATOS INFORMATIVOS

- **I.E:** N° 868 “La Alborada”
- **PÚBLICO:** Padres de Familia
- **TIEMPO:** 1 hora y media

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Que los padres de familia a través de diversas técnicas grafico- plásticos, expresen sus emociones, demuestren su creatividad e imaginación.

III. SECUENCIA METODOLÓGICA

FASES	ESTRATEGIAS	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	-Saludo y bienvenida - Se empezará realizando dinámica “El espejo” - Dar a conocer el propósito	- USB	10 minutos
Desarrollo	- Mostramos a los padres de familia los diversos espacios donde encontrarán distintas técnicas artísticas de grafico-plásticos como: <ul style="list-style-type: none"> - Puntillismo - Entorchado - Esgrafiado - Tiza mojada - Collage - Dactilopintura - Estampado 	- Equipo de sonido - Plumones - Colores - Impresiones - Cartulinas - Goma - Tijera - Papel crepe - Tizas - Hojas de colores - Temperas - Conos de papel higiénicos. - Punzón Impresiones Recipientes Toallas	60 minutos
Relajación	- Realización técnica de relajación masajes de relajación manos- pies-hombros y cara.	- música relajante	10 minutos
Cierre	- Retroalimentación ¿Cómo se sintieron? ¿Qué dificultades? ¿Qué les gustó? Reto contra el estrés: Por aula los padres de familia escogerán su reto que cumplirán en casa.	- Tarjeta de los retos	10 minutos

CUADERNO DE CAMPO: “Programa de Actividades Recreativas “1, 2, 3 No Entres Estrés”

SESIÓN N°	
DENOMINACIÓN:	
FECHA:	
RESPONSABLE:	
AULA:	
DESCRIPCIÓN	REFLEXIÓN/ANÁLISIS

SESIÓN N° 11 “Relámpago deportivo”

I. DATOS INFORMATIVOS

- **I.E:** N° 868 “La Alborada”
- **PÚBLICO:** Padres de Familia
- **TIEMPO:** 1 hora y media

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Que los padres de familia a través juegos deportivos se integren fortaleciendo vínculos de amistad, unión y participación.

III. SECUENCIA METODOLÓGICA

FASES	ESTRATEGIAS	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	-Saludo y bienvenida - Se empezará realizando dinámica “masajes del granjero” - Dar a conocer el propósito	- Usb	10 minutos
Desarrollo	- Entrega de las bases de los deportes - Los deportes son: - Vóley mixto - Baloncesto - Premiación a los ganadores	- pelotas de vóley - Net - Silbato - Pelota baloncesto	60 minutos
Relajación	- Realización técnica relajación muscular progresiva	- música relajante	10 minutos
Cierre	- Retroalimentación ¿Cómo se sintieron? ¿Qué dificultades? ¿Qué les gustó? Reto contra el estrés: Por aula los padres de familia escogerán su reto que cumplirán en casa.	- Tarjeta de los retos	10 minutos

CUADERNO DE CAMPO: “Programa de Actividades Recreativas “1, 2, 3 No Entres Estrés”

SESIÓN N°	
DENOMINACIÓN:	
FECHA:	
RESPONSABLE:	
AULA:	
DESCRIPCIÓN	REFLEXIÓN/ANÁLISIS



UNS
UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL SANTA

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Annie Rosa Soto Zavaleta docente adscrita a la

Facultad	Ciencias		Educación	X	Ingeniería	
Departamento académico		Educación Y Cultura				
Escuela de Posgrado		Maestría			Doctorado	

Programa: Escuela Profesional de Educación Inicial

De la Universidad Nacional del Santa. Asesora del informe de investigación intitulado

NIVEL DE ESTRÉS QUE MANIFIESTAN LOS PADRES DE FAMILIAS DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 868 "LA ALBORADA" COMAS-LIMA-2022

De las estudiantes: Nolazco García, María Cecilia

Quien suscribe la presente, declaro haber asesorado la presente investigación en base a las normas APA 7ma Edición, verificando cuidadosamente que las fuentes referenciadas hayan sido citadas. Por otro lado, se ha verificado el reporte de originalidad a través de la aplicación Turnitin, dando como resultado 15% de índice de similitud, encontrándose el informe de investigación en el rango establecido por la normatividad vigente en la UNS.

Nuevo Chimbote, 13 de julio de 2024

Firma

Nombres y Apellidos del docente asesor: Annie Rosa Soto Zavaleta

DNI N°: 32968539



UNS
UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL SANTA

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA

Yo, María Cecilia Nolazco García

Facultad	Ciencias		Educación	X	Ingeniería	
----------	----------	--	-----------	---	------------	--

Departamento académico	Educación y Cultura				
------------------------	---------------------	--	--	--	--

Escuela de Posgrado	Maestría		Doctorado	
---------------------	----------	--	-----------	--

Programa: Escuela Profesional de Educación Inicial

De la Universidad Nacional del Santa, declaro que el trabajo de investigación intitulado:

NIVEL DE ESTRÉS QUE MANIFIESTAN LOS PADRES DE FAMILIAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 868 "LA ALBORADA" COMAS-LIMA-2022

presentado en 127 folios, para la obtención del:

Grado académico ()

Título profesional (X) Investigación Anual ()

- He citado todas las fuentes empleadas, no he utilizado otra fuente distinta a las declaradas en el presente trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido presentado con anterioridad ni completa ni parcialmente para la obtención de grado académico o título profesional.
- Comprendo que el trabajo de investigación será público y por lo tanto sujeto a ser revisado electrónicamente para la detección de plagio por el VRIN.
- De encontrarse uso de material intelectual sin el reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinan el proceso disciplinario.

Nuevo Chimbote, 13 de julio de 2024

Firma:

Nombres y Apellidos: Nolazco García, María Cecilia

DNI N°: 46976708