

Elsa Lilian Hilaquijo Reyna

Estres Infantil y Factores vinculados.docx

 My Files My Files Universidad Peruana Union

Document Details

Submission ID

trn:oid:::29566:533259867

Submission Date

Nov 26, 2025, 11:21 AM GMT-5

Download Date

Dec 1, 2025, 10:10 AM GMT-5

File Name

ELSA corrigiendo 26.docx

File Size

394.3 KB

21 Pages**3,543 Words****20,460 Characters**

17% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 13%  Internet sources
- 3%  Publications
- 14%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 13% Internet sources
- 3% Publications
- 14% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Submitted works	Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco on 2025-11-25	1%
2	Internet	repositorio.uap.edu.pe	<1%
3	Internet	moam.info	<1%
4	Submitted works	Corporación Universitaria Minuto de Dios,UNIMINUTO on 2025-10-30	<1%
5	Submitted works	Universidad Cesar Vallejo on 2025-08-04	<1%
6	Internet	sifp.psico.edu.uy	<1%
7	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
8	Internet	1library.co	<1%
9	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
10	Internet	revistahorizontes.org	<1%
11	Internet	www.medigraphic.com	<1%

12	Submitted works	Universidad Politécnica del Perú on 2025-10-24	<1%
13	Internet	archive.org	<1%
14	Submitted works	uncedu on 2025-07-07	<1%
15	Submitted works		<1%
16	Submitted works	Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2025-01-17	<1%
17	Submitted works	Universidad Católica de Santa María on 2021-10-05	<1%
18	Internet	core.ac.uk	<1%
19	Internet	repositorio.ucp.edu.pe	<1%
20	Submitted works	Universidad Catolica De Cuenca on 2025-05-01	<1%
21	Internet	pesquisa.bvsalud.org	<1%
22	Internet	ruja.ujaen.es	<1%
23	Internet	www.researchgate.net	<1%
24	Internet	renati.sunedu.gob.pe	<1%
25	Internet	repositorio.udea.edu.co	<1%

26	Internet	repositorio.unal.edu.co	<1%
27	Internet	repositorio.unsa.edu.pe	<1%
28	Internet	www.scielo.org.mx	<1%
29	Submitted works	Ana G. Méndez University on 2025-11-25	<1%
30	Submitted works	Facultad De Teología Pontificia Y Civil De Lima on 2024-12-30	<1%
31	Submitted works	Universidad Cesar Vallejo on 2023-01-20	<1%
32	Internet	dx.doi.org	<1%
33	Internet	repositorio.ftpcl.edu.pe	<1%
34	Internet	worldwidescience.org	<1%
35	Internet	www.coursehero.com	<1%
36	Internet	www.slideshare.net	<1%
37	Submitted works	Universidad Cesar Vallejo on 2022-08-03	<1%
38	Submitted works	Universidad Francisco de Vitoria on 2025-03-24	<1%
39	Submitted works	Universidad Nacional Daniel Alcides Carrion on 2025-09-24	<1%

40	Internet	doaj.org	<1%
41	Internet	iide.ens.uabc.mx	<1%
42	Internet	issuu.com	<1%
43	Internet	scielo.isciii.es	<1%

18

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN****Escuela Profesional de educación**

**Influencia del estrés infantil en el desempeño escolar de estudiantes
del distrito de Ate**

8

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Educación primaria

Por:

Elsa Lilian Hilaquijo Reyna

Asesor:

Dr. Edy Eucler Quispe Gutierrez

Lima, agosto de 2024

7

1

Resumen

El estudio tuvo como finalidad analizar cómo el estrés que los niños enfrentan en su vida diaria se relaciona con su desempeño académico. La investigación se desarrolló en una institución educativa del distrito de Ate, Lima, y se trabajó bajo un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes de educación primaria, cuyas edades oscilaron entre los 6 y 12 años.

La información se obtuvo a través de la aplicación del Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC), y posteriormente se complementó con los registros oficiales de notas correspondientes al bimestre analizado.

Los hallazgos indicaron que el estrés asociado al entorno escolar mantiene una relación significativa e inversa con el desempeño académico, mientras que las dimensiones referidas a la salud y al ámbito familiar no mostraron asociaciones relevantes. Estos resultados subrayan la necesidad de prestar atención a los aspectos emocionales que se desarrollan dentro del ambiente escolar, proponiendo como implicancia la implementación de estrategias de apoyo socioemocional, tutorías personalizadas, espacios de autorregulación y programas de formación docente. Finalmente, la investigación aporta evidencia empírica valiosa para el diseño de políticas educativas orientadas al bienestar integral del estudiante.

Palabras clave: estrés infantil, aprendizaje escolar, palabra rendimiento académico, motivación, educación primaria

Abstract

The purpose of the study was to analyze how the stress children experience in their daily lives is related to their academic performance. The research was carried out in an educational institution located in the district of Ate, Lima, using a quantitative approach with a descriptive-correlational design. The sample consisted of 150 primary school students between 6 and 12 years of age.

The information was collected through the administration of the Child Daily Stressors Inventory (IIEC) and was later complemented with the official grade records corresponding to the evaluated bimester.

The findings indicated that stress related to the school environment has a significant and inverse relationship with academic performance, whereas the dimensions linked to health and the family environment did not show relevant associations. These results highlight the need to address the emotional factors that arise within the school setting, suggesting as implications the implementation of socio-emotional support strategies, personalized tutoring, self-regulation spaces, and teacher training programs. Finally, the study provides valuable empirical evidence for the development of educational policies aimed at promoting students' overall well-being.

Keywords: childhood stress, school learning, academic performance, motivation, primary education.

1. Introducción

Hoy en día, el efecto del estrés sobre las calificaciones de los estudiantes de nivel primario es un tema que ha ganado especial atención dentro del ámbito educativo.

Comprender sus efectos resulta esencial, pues este fenómeno suele estar asociado a la sobrecarga de actividades escolares y las múltiples demandas del sistema educativo (Cabrera, 2017). En el contexto peruano, el estrés en la infancia constituye una problemática evidente que impacta el desarrollo integral de los niños, afectando ámbitos como la dinámica familiar, la salud y el rendimiento escolar (Acad, 2023). Diversos factores como la exclusión social, las limitaciones económicas, la baja motivación y las elevadas expectativas académicas contribuyen negativamente a esta situación, generando consecuencias que pueden reflejarse en la salud física y emocional, el bajo rendimiento escolar y un mayor riesgo de presentar dificultades psicoeducativas. Esta problemática se intensificó durante el periodo de pandemia, cuando aumentaron los niveles de estrés y las tensiones dentro de los hogares, especialmente en aquellos con dinámicas familiares conflictivas (Miranda, 2022).

Asimismo, los resultados de aprendizaje representan un indicador fundamental de la calidad educativa, pues muestran cómo funciona el sistema educativo en su totalidad. En este proceso intervienen tanto docentes como estudiantes, quienes aportan información valiosa y participan activamente en las evaluaciones orientadas a mejorar la eficiencia del proceso educativo (Valiente, 2020).

El estrés dentro del ámbito escolar repercute en la conducta, las emociones, la comunicación y las capacidades cognitivas del estudiante, incidiendo directamente en su rendimiento. Por esta razón, resulta fundamental analizarlo, evaluarlo y abordarlo

37 adecuadamente, promoviendo además la participación comprometida de toda la comunidad educativa en su prevención y manejo.

Durante la etapa escolar y adolescente, los estudiantes pueden presentar manifestaciones físicas, emocionales y conductuales relacionadas con altos niveles de estrés, lo que dificulta disfrutar plenamente de su infancia y afrontar de manera saludable los desafíos cotidianos (Moya & Millar, 2019). En este marco, las instituciones educativas enfrentan el desafío de mejorar la calidad del proceso de enseñanza y cerrar las brechas en el rendimiento escolar, un compromiso permanente para los profesionales del ámbito educativo (Salas, 2018).

36 Esta situación también se evidencia en la Institución Educativa Particular “Santa Teresita de Jesús”, situada en el distrito de Ate. Si bien la institución ofrece a sus estudiantes diversos recursos y acompañamiento para facilitar el logro de los aprendizajes, aún se observan resultados académicos que no siempre alcanzan los niveles esperados.

Debido a que el rendimiento escolar no depende únicamente de las capacidades cognitivas, resulta necesario analizar cómo el estrés cotidiano infantil podría estar relacionado con dicho desempeño (Edel, 2003).

De manera alternativa, se plantea la hipótesis nula, que sostiene la inexistencia de una relación significativa entre ambas variables. Este estudio busca aportar evidencia concreta sobre cómo las experiencias emocionales que los niños viven en su día a día pueden incidir en su rendimiento escolar. Además, busca aportar insumos que puedan orientar el desarrollo de futuras estrategias de intervención, tanto en el campo educativo como en el psicoeducativo.

29

2. Metodología

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo y con un diseño descriptivo, cuyo propósito fue analizar y caracterizar las variables implicadas, en particular los niveles de estrés infantil y su posible relación con el rendimiento académico. Según lo expuesto por Hernández, Fernández y Baptista (2006), los estudios descriptivos buscan identificar y explicar las características esenciales de un grupo o fenómeno, sin modificar ni intervenir en las condiciones naturales en las que se presenta.

De igual manera, se utilizó un diseño no experimental de tipo correlacional y de corte transversal, puesto que las variables fueron examinadas tal como ocurrían en su contexto natural, sin intervención del investigador. La información fue recopilada en un solo momento, lo que permitió evaluar la relación entre ambas variables según se manifestaban durante ese periodo específico.

Este diseño permitió examinar la relación existente entre las variables dentro de su entorno habitual, específicamente en el contexto escolar.

El procesamiento de la información se efectuó utilizando el programa estadístico SPSS, versión 30. A través de este software se aplicaron análisis de frecuencia y porcentaje, lo que permitió describir los niveles de estrés infantil en cada una de sus dimensiones y explorar su posible relación con el rendimiento académico reflejado en las calificaciones. Estos procedimientos facilitaron la caracterización del perfil de estrés de los estudiantes y su vinculación con su desempeño escolar.

Finalmente, la investigación consideró tres dimensiones fundamentales: la salud, entendida como la base del funcionamiento biopsicosocial; el ámbito escolar, vinculado al desempeño académico; y la familia, reconocida como el entorno esencial para la transmisión de normas y afecto. (Córdoba, 2014).

20 Se aplicó un análisis estadístico que incorporó el coeficiente de correlación de Spearman, con el fin de determinar si existía una relación significativa entre el nivel de estrés infantil y las demás variables evaluadas.

infantil y el rendimiento académico, evaluando tanto la intensidad como la dirección de dicha asociación. El estrés académico se define como una respuesta que abarca componentes fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales, originada por diversos estímulos presentes en el contexto educativo (Orrego, 2023). Cuando los estudiantes se exponen a niveles elevados de estrés durante un periodo prolongado, es posible que su desempeño académico se vea afectado negativamente lo que a su vez puede generar un desequilibrio general en su bienestar (Chacón & Rodríguez, 2018).

2.2. Instrumentos

Instrumento de evaluación

31 El Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), desarrollado por Trianes y su equipo (2011), es un cuestionario diseñado para identificar las situaciones diarias que pueden generar tensión o estrés en los niños. Este instrumento permite reconocer de manera específica aquellas experiencias que afectan su bienestar emocional en la rutina escolar, familiar y personal.

Evalúa acontecimientos frecuentes vinculados con tres ámbitos fundamentales de la vida infantil: la salud, la escuela y la familia. Su objetivo es detectar cómo los pequeños contratiempos cotidianos como conflictos familiares o exigencias escolares pueden, al repetirse con frecuencia, afectar el bienestar emocional y psicológico del menor.

El cuestionario está formado por 22 preguntas con un formato de respuesta dicotómica, donde el participante debe elegir entre “Sí” o “No”.

mediante los cuales los estudiantes indican si han vivido cada situación en el último año. Las respuestas afirmativas reciben un punto, mientras que las negativas cero, lo que posibilita obtener un puntaje total de estrés y un análisis cuantitativo del nivel alcanzado.

Los ítems del instrumento están organizados en tres áreas específicas:

Salud y manifestaciones psicosomáticas, que incluye 8 reactivos relacionados con malestares físicos y emocionales.

Estrés relacionado con el ámbito escolar, compuesto por 7 ítems que abordan situaciones propias de la vida académica.

Estrés de origen familiar, integrado por 7

La suma de estas tres dimensiones genera un índice global de estrés cotidiano.

Aunque el IECI ha demostrado validez y confiabilidad en diferentes contextos internacionales, todavía no se cuenta con una versión validada específicamente para población peruana. Por esta razón, en el presente estudio se adaptó y contextualizó el instrumento a la realidad educativa del distrito de Ate, respetando los principios éticos y técnicos de aplicación y utilizándolo con fines exclusivamente académicos.

El IECI está destinado a ser aplicado a niños con edades comprendidas entre los 6 y 12 años, cuando se aplica a menores de 8 años, se sugiere adaptar el lenguaje de algunos ítems para facilitar su comprensión y realizar la evaluación con el acompañamiento directo del aplicador.

A fin de asegurar una comprensión adecuada y mantener la fiabilidad de los resultados, sin modificar el protocolo.

2.3. procedimiento

La información fue obtenida de forma directa a través de la aplicación del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) a los estudiantes del nivel primario. Asimismo, se

recopilaron las notas correspondientes al último trimestre académico, con el fin de evaluar el nivel de rendimiento escolar de cada participante.

Para asegurar que la investigación se realizara siguiendo los principios éticos establecidos, se adoptaron todas las medidas correspondientes durante la obtención y el tratamiento de la información.

El cuestionario fue aplicado únicamente después de obtener la autorización de los padres o tutores mediante el consentimiento informado. Asimismo, se aseguró la reserva y protección de la información en cada una de las fases del estudio empleándose la información recopilada exclusivamente con fines de investigación.

El rendimiento académico se analizó a partir de los registros oficiales de calificaciones bimestrales proporcionados por la institución, considerando el promedio general ponderado de cada estudiante. Dichos puntajes fueron clasificados en tres niveles de desempeño según la escala vigesimal: alto (15–20 puntos, logro destacado), medio (11–14 puntos, logro esperado) y bajo (0–10 puntos, logro en proceso).

La organización de la información permitió examinar cómo se relacionaban los niveles de estrés infantil obtenidos a través del IECI con el rendimiento académico de los estudiantes. La fiabilidad de los datos fue verificada mediante la revisión de las calificaciones registradas en las actas oficiales de la institución educativa. Además, la realización del estudio se llevó a cabo con la autorización formal de la dirección del colegio.

2.4. Análisis de datos:

La obtención de la información se llevó a cabo mediante la aplicación del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI). A partir de las respuestas, se obtuvieron puntajes que fueron organizados según cada una de las dimensiones del instrumento, los cuales posteriormente se clasificaron en tres niveles: bajo, medio y alto. Asimismo,

las calificaciones oficiales de los estudiantes fueron consideradas dentro del análisis estadístico con el propósito de examinar su relación con el nivel de estrés.

El procesamiento y la organización de los datos se efectuaron mediante el programa estadístico SPSS, en su versión 30.

Empleando procedimientos descriptivos y distribuciones de frecuencia para organizar e interpretar los resultados de manera precisa.

Dado que las variables estudiadas no cumplían con los criterios de normalidad, se recurrió a métodos estadísticos no paramétricos. Para analizar la relación entre el estrés cotidiano infantil y el rendimiento académico, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman.

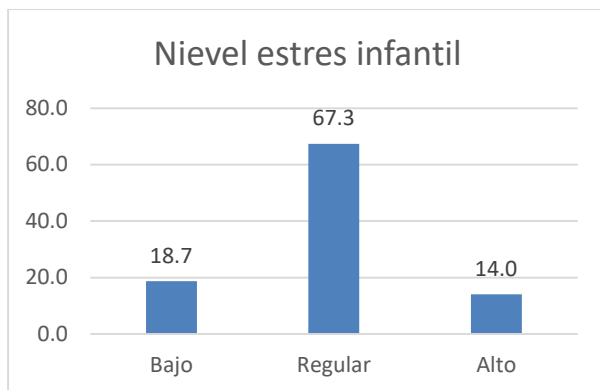
Todo el desarrollo del estudio se realizó cumpliendo estrictamente los lineamientos éticos de la investigación. Para ello, se obtuvo la aprobación del Comité de Ética de la institución y el consentimiento informado de los padres o tutores de los estudiantes que participaron en el estudio.

3. Resultados

Primer resultado

1. Nivel de estrés

NIVELES	F	%
Bajo	28	18.7
Regular	101	67.3
Alto	21	14.0
Total	150	100.0

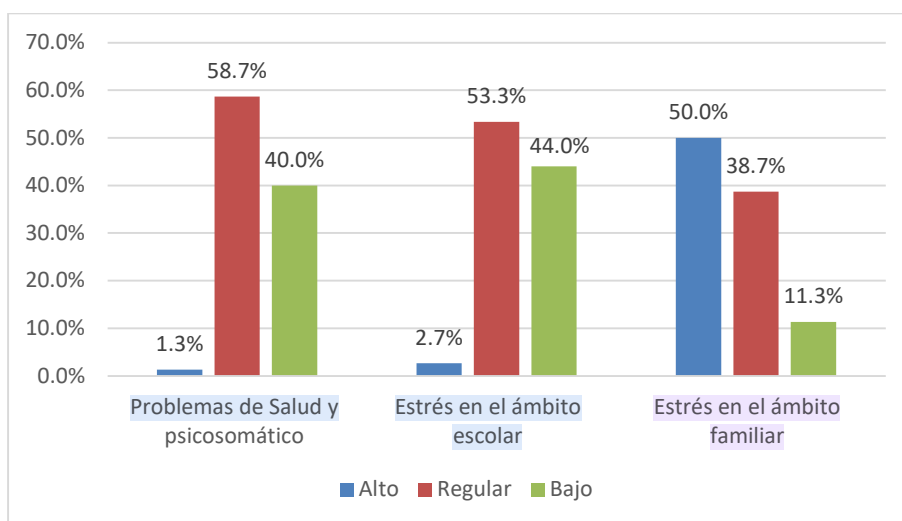


El estrés infantil se clasificó en tres niveles: bajo, regular y alto. De los 150 estudiantes evaluados, el 67.3% presentó un nivel de estrés regular, mientras que el 18.7% mostró estrés bajo y el 14% restante presentó estrés alto. Estos hallazgos reflejan que el estrés de intensidad moderada es predominante en la población estudiada.

Resultado 2

Nivel de estrés por dimensiones

NIVELES	Problemas de Salud y psicosomático		Estrés en el ámbito escolar		Estrés en el ámbito familiar	
	F	%	F	%	F	%
Alto	2	1.3%	4	2.7%	75	50.0%
Regular	88	58.7%	80	53.3%	58	38.7%
Bajo	60	40.0%	66	44.0%	17	11.3%
Total	150	100.0%	150	100.0%	150	100.0%



Al analizar estas dimensiones lo del estrés infantil, se identificaron diferencias notables entre cada ámbito evaluado. En la dimensión relacionada con la salud o los aspectos psicosomáticos, se observó que la mayor parte de los estudiantes se ubicó en un nivel medio de estrés (58.7%). Asimismo, un 40.0% presentó un nivel bajo y únicamente un 1.3% alcanzó un nivel alto.

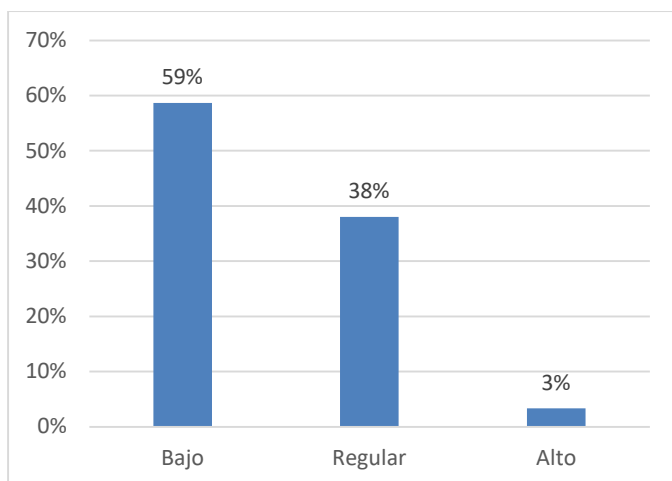
En cuanto al ámbito escolar, se evidenció una distribución semejante: 53.3% La mayor parte de los estudiantes presentó un nivel de estrés moderado, seguido por un 44.0% que se ubicó en el nivel bajo. Únicamente el 2.7% evidenció un nivel alto de estrés.

La dimensión familiar registró los valores más elevados de estrés alto (50.0%), superando ampliamente a los niveles moderado (38.7%) y bajo (11.3%). Estos resultados indican que el entorno familiar representa el principal factor asociado a mayores niveles de tensión emocional en comparación con las demás dimensiones consideradas.

Resultado 3

Nivel de rendimiento académico

RENDIMIENTO ACADEMICO		
NIVELES	F	%
Bajo	88	59%
Regular	57	38%
Alto	5	3%
Total	150	100%



En cuanto al rendimiento académico, se encontró que el 58.7% de los estudiantes obtuvo un nivel bajo, El 38.0% de los estudiantes se ubicó en un nivel de rendimiento regular, mientras que únicamente el 3.3% logró un nivel alto. Estos resultados evidencian que más de la mitad de los participantes enfrenta dificultades importantes en su desempeño académico y que alcanzar calificaciones sobresalientes es poco común en este grupo.

Resultado 4

Para evaluar el nivel de relación entre el estrés infantil y el desempeño académico, se empleó la prueba estadística no paramétrica de correlación de Spearman.

Relación entre Variables según Spearman

CORRELACION ENTRE EL ESTRÉS CON EL RENDIMIENTO ACADEMICO

Rho de Spearman		Rendimie	estr	Proble	és en	estr	estr
		nto academico	és infantil	mas de salud y	ámbito	el	en el
				psicosomáticos	escolar	ámbito	el
						familiar	
Rendimie	Coeficie	1.000	-	-0.011	-	-	-
	nte de correlación		0.110		.184		0.080
	Sig.		0.18	0.890	0.02	0.32	
	(bilateral)		2		5	9	
estrés	N	150	150	150	150	150	150
	Coeficie	-0.110	1.00	.702**	.832	.871	
	nte de correlación		0		**	**	
	Sig.	0.182		0.000	0.00	0.00	
infantil	(bilateral)				0	0	
	N	150	150	150	150	150	150
	Coeficie	-0.011	.702	1.000	.401	.431	
	nte de correlación		**		**	**	
Problemas de salud y	Sig.	0.890	0.00		0.00	0.00	
	(bilateral)		0		0	0	
	N	150	150	150	150	150	150
	Coeficie						
psicosomáticos	nte de correlación						
	Sig.						
	(bilateral)						
	N						

estrés en el ámbito escolar	Coeficiente de correlación (bilateral)	-.184*	.832**	.401**	1.000	.633**
	Sig.	0.025	0.000	0.000	0	0.000
	N	150	150	150	150	150
estrés en el ámbito familiar	Coeficiente de correlación (bilateral)	-.080	.871**	.431**	.633**	1.000
	Sig.	0.329	0.000	0.000	0.000	0
	N	150	150	150	150	150

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El análisis mostró que existe una relación inversa y estadísticamente significativa entre el estrés escolar y el rendimiento académico ($r_s = -0.184$, $p = .025$). Esto implica que, cuando el nivel de estrés asociado al entorno escolar aumenta, las calificaciones tienden a disminuir, aunque la fuerza de esta relación es de magnitud moderada.

rendimiento académico y (1) los problemas de salud o psicosomáticos ($r_s = -0.011$, $p = .890$), (2) el estrés familiar ($r_s = -0.080$, $p = .329$) ni (3) el nivel total de estrés infantil ($r_s = -0.110$, $p = .182$).

4. Discusión

El estudio tuvo como propósito analizar cómo el estrés cotidiano en los niños se relaciona con su desempeño académico, tomando como población a estudiantes de nivel primario que asisten a una institución educativa situada en el distrito de Ate, en la ciudad de Lima.

Considerando que el estrés puede afectar de manera negativa el desarrollo integral de los estudiantes, se examinaron sus manifestaciones en los contextos familiar, escolar y psicosomático, así como la posible relación que estas presentan con el rendimiento académico.

Los hallazgos evidenciaron que el estrés infantil, particularmente aquel asociado al ámbito escolar, muestra una asociación inversa y con significancia estadística respecto al rendimiento académico. En otras palabras, cuando los

niveles de estrés escolar aumentan, las calificaciones de los estudiantes tienden a disminuir.

1 Estos resultados guardan concordancia con lo indicado por De la Fuente et al. (2015), quienes sostienen que el estrés percibido influye directamente en el rendimiento escolar. De igual modo, los resultados se alinean con lo señalado por Karaman, Nelson y Cavazos-Vela (2017). Quienes señalan que la implementación de estrategias de aprendizaje adecuadas y el fortalecimiento de la motivación académica pueden ayudar a reducir el impacto negativo que el estrés ejerce sobre el rendimiento escolar.

A diferencia de lo encontrado en investigaciones previas, el presente estudio no evidenció relaciones significativas entre el rendimiento académico y otras dimensiones del estrés, como el estrés familiar o los síntomas psicosomáticos. Este resultado sugiere que, en contextos urbanos como el del distrito de Ate, el entorno escolar podría tener un papel más determinante en el desempeño académico.

De igual manera, diversos autores entre ellos Ramos Díaz (2016) señalan que factores como la motivación y el autoconcepto actúan como mediadores relevantes en el proceso de adaptación escolar. Por ello, sería pertinente que futuras investigaciones incluyan estas variables para profundizar en cómo influyen en el vínculo entre el estrés y el rendimiento escolar.

1 Por otro lado, los resultados de las frecuencias indicaron que el 67.3 % de los estudiantes se encontraba en un nivel de estrés moderado, mientras que el 18.7 % registró un nivel bajo y el 14 % mostró un nivel elevado. Al examinar los distintos tipos de estrés, se observó que el estrés familiar alcanzó el nivel más crítico (50 %), lo cual podría reflejar un entorno doméstico con tensiones

significativas. No obstante, fue el estrés escolar el que presentó una asociación estadísticamente significativa en relación con el bajo desempeño académico ($r_s = -0.184$, $p = .025$), identificándose como el principal factor educativo susceptible de intervención.

conclusiones

El estrés infantil particularmente aquel que se origina en el entorno escolar mantiene una relación inversa y estadísticamente significativa con el desempeño académico de los estudiantes de nivel primario. Aunque la magnitud del efecto es baja, resulta suficiente para evidenciar que las experiencias de estrés dentro del aula pueden afectar negativamente el aprendizaje. Por otro lado, no se identificaron relaciones significativas entre el rendimiento académico y otras dimensiones del estrés, como las manifestaciones psicosomáticas o el estrés proveniente del entorno familiar. En cambio, el estrés relacionado con el contexto escolar debe ser reconocido como una variable prioritaria para la implementación de estrategias que favorezcan la mejora del desempeño académico. Una de las limitaciones más relevantes de este estudio radica en que la muestra utilizada fue no probabilística y estuvo conformada únicamente por estudiantes de una misma institución educativa. Además, la medición del rendimiento académico se apoyó solo en promedios numéricos, lo que restringe la amplitud del análisis.

Recomendaciones

Para el ámbito escolar:

Establecer espacios semanales destinados a que los estudiantes adquieran habilidades de respiración, técnicas de relajación y manejo de las emociones, incluyendo actividades adaptadas de mindfulness o yoga infantil.

38 Impulsar talleres dirigidos a los docentes para capacitarlos en la identificación temprana de signos de estrés, ansiedad o desmotivación académica, y en la aplicación de estrategias adecuadas para abordar estas situaciones. Implementar estrategias orientadas a la reducción del estrés, incluyendo tutorías individualizadas, pausas activas y prácticas de mindfulness.

1 Fomentar un clima emocional positivo en el aula, incorporando sesiones de aprendizaje con enfoque socioemocional.

1 Capacitar a los docentes en habilidades de comunicación asertiva, gestión del aula y en la identificación temprana de indicadores de niveles de estrés presentes en los estudiantes.

Para el ámbito familiar:

Diseñar talleres y programas de formación dirigidos a los padres, enfocados en el acompañamiento emocional y el apoyo al bienestar de sus hijos.

Promover prácticas de crianza positiva que contribuyan a la reducción del estrés en el entorno familiar.

5. Referencias

6. Anexos

Instrumentos de Recolección de Datos

ANEXO II: FICHA TÉCNICA IECI - INVENTARIO DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL

- Nombre: IECI - Inventario de Estrés Cotidiano Infantil
 - Autores: M. Trianes, M. Blanca, F. Fernández-Baena, M. Escobar y E. Maldonado
 - Fecha: 2011
 - Objetivo: Evaluar el estrés cotidiano en población infantil.
- Estrés Cotidiano: Sucesos, problemas, preocupaciones y contrariedades de alta frecuencia, baja intensidad y alta predictibilidad que pueden alterar el bienestar emocional y físico del individuo (Seiffge y Krenke, 2007).
- Formas de aplicación: Su aplicación es individual o colectiva
 - Edad de Aplicación: Las edades oscilan entre 6 a 12 años.
 - Tiempo de aplicación: Tiene una duración entre 15 a 25 minutos.
 - Número de ítems: Consta de 22 ítems.
 - Forma de ítems: Ítems dicotómicos (sí/no)
 - Dimensiones del Test: El test IECI comprende 3 factores o ámbitos importantes:
 - a) *La salud* (situaciones de enfermedad, procedimientos médicos, preocupación por la imagen corporal).
 - b) *La escuela* (problemas de interacción con profesores, dificultades en la realización de tareas académicas, presión académica, bajas calificaciones, exceso de actividades extraescolares).
 - c) *La familia* (discusión con los padres, exceso de demandas por parte de las figuras paternas).
 - Puntuación: Esta se obtienen sumando los números de respuestas afirmativas teniendo en cuenta la escala de puntuaciones:
 - Puntuación Salud: de 0 a 8

- Puntuación Escolar: de 0 a 7
- Puntuación Familiar: de 0 a 7
- Puntuación total: de 0 a 22

Los datos obtenidos deben ser procesados mediante una *tabla de Baremos* para hacer la transformación de las puntuaciones directas en percentiles y puntuaciones T.

- Niveles de estrés: la interpretación de los niveles de estrés se mide bajo la siguiente escala:

Escala interpretativa de puntuación T

	PUNTUACIÓN T	INTERPRETACIÓN
<i>Bajo</i>	<i>55 o menos</i>	<i>No hay problemas significativos de estrés</i>
<i>Moderado</i>	<i>56 – 65</i>	<i>Indica presencia de sintomatología leve asociada al estrés</i>
<i>Grave</i>	<i>> 66</i>	<i>Sintomatología grave</i>

Esta escala permitirá interpretar los niveles de estrés como se aprecia a continuación:

Nivel Alto o Grave

Existencia de sucesos, problemas, demandas, preocupaciones y contrariedades que se originan en la interacción diaria con su entorno en el ámbito de que se trate

Nivel Moderado

Presenta algunos estresores significativos asociados a los problemas de salud, situaciones en la escuela y la familia, pero que no impiden su normal desarrollo académico.

Nivel Bajo

Escaso número de estresores, lo que le permite disfrutar de buena calidad de vida. Se relacionan con buenas relaciones familiares, buen rendimiento escolar y adaptación

Recuerda que debes rodear con un círculo la respuesta elegida. (Tiempo, 25 min.)

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

Fuente: M. Trianes, M. Blanca, F. Fernández-Baena, M. Escobar y E. Maldonado