



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA

Terapia de juego para disminuir estrés en niños escolares y favorecer su rendimiento académico

TESIS

Para obtener el Grado de Maestra en Psicología

PRESENTA

Elitania Ramírez Vallejo

Directora de Tesis:

Dra. Dení Stincer Gómez

Comité Tutorial

Dr. Ulises Delgado Sánchez

Dr. Luis Pérez Álvarez

Mtra. Lorena Porcayo Taboada

Mtra. Luz Ximena Ramírez Bassail

Abril 2023

Agradecimientos

Agradezco a DIOS quien me ama con un amor infinito y quién tiene sueños más grandes de los que yo pudiera haber imaginado.

Agradezco a mi esposo por su amor incondicional y hacer un equipo conmigo, te amo.

Agradezco a mi hijo por ser mi motor.

Agradezco a mi madre por darme las herramientas para ganar cada batalla, gracias mamita por amarme tanto.

Agradezco a mi padre por ser mí ejemplo y enseñarme que los sueños se pueden alcanzar.

A mis hermanos y hermanas por todo su apoyo, y a mi sobrino y sobrinas por su amor tan tierno

Agradezco a la doctora de Dra. Dení Stincer Gómez por darme la oportunidad de poder llegar a esta meta y creer en mí.

Al Dr. Ulises Delgado Sánchez y Dr. Luis Pérez por su apoyo y sus aportaciones para mí crecimiento.

Agradezco a Conacyt por brindarme el financiamiento durante este proceso.

A todos ustedes muchas gracias.

Índice

Agradecimientos	2
Introducción	5
Capítulo I. Marco Teórico.....	7
1.1 Estrés.....	7
1.1.1 Definición del Estrés	7
1.1.2 Eustrés y diestrés	8
1.1.3 Síndrome General de Adaptación	9
1.1.4 Enfoques del estudio del estrés.	9
1.1.5 Estrés infantil.....	10
1.1.6 Factores estresantes	10
1.1.7 Síntomas	11
1.1.8 Consecuencias del estrés	12
1.2 Desarrollo cognitivo.....	12
1.2.1 Etapa de operaciones concretas.....	13
1.2.2 Desarrollo afectivo y social.....	14
1.3 Rendimiento académico	15
1.3.1 Definición del rendimiento académico	15
1.3.2 Bajo rendimiento académico	16
1.3.3 Factores asociados al bajo rendimiento académico.....	17
1.3.4 Ambiente escolar estresante.	21
1.3.5 El bajo rendimiento escolar causado por estrés	23
1.4 Intervenciones para disminuir el estrés infantil	24
Capítulo II. Método.....	25
2.1 Planteamiento del problema.....	25
2.3 Pregunta de investigación	27
2.4 Hipótesis.....	27
2.5 Tipo de estudio.....	27
2.6 Participantes	28
2.7 Instrumentos de investigación:.....	28

2.8 Técnica para el procesamiento de datos obtenidos en el pretest y postest.....	28
2.9 Escenario	29
2.9 Diseño de intervención.....	33
Capítulo III. Resultados	52
3.1 Evaluación.....	53
3.1.1. Rendimiento Académico.	53
3.1.2 Inventario de Estrés Cotidiano Infantil	55
3.2 Intervención.....	56
3.3 Evaluación final	62
Capítulo IV. Conclusión y discusión	67
4.1 Recomendaciones y limitaciones	70
Referencias.....	72
Apéndice	83
Anexos	85
Anexo 1. Consentimiento Informado a los Padres y/o Tutores	85
Anexo 2. Consentimiento Informado a los Participantes.....	86
Anexo 3. Lluvia de Colores	87
Anexo 4. 100 alumnos dijeron	87

Introducción

El estrés es un conjunto de respuestas biológicas y psicológicas ante un evento estresante lo cual puede generar una desestabilidad a quien lo padece, y no es propiamente de los adultos ya que los niños no están exentos de dicho padecimiento, en la vida diaria están expuestos a múltiples estresores que pueden causar un daño significativo en su desarrollo emocional, psicológico y físico, desarrollando múltiples síntomas, uno de estos es el bajo rendimiento escolar que en consecuencia genera un rezago y abandono educativo.

La presente investigación tuvo como principal objetivo llevar a cabo una intervención basada en la Terapia de Juego para la disminución de los niveles de estrés y con ello mejorar el rendimiento escolar, implementando la terapia narrativa de juego en niños de edad escolar, aplicando técnicas de juego agradables para los niños.

Igualmente, Chiquillo et al. (2016) comentan que, los estudiantes que presentan estrés tienen una disminución en sus niveles de inteligencia, disminución en el aprendizaje y como consecuencia un desempeño escolar bajo. Uno de los resultados de padecer estrés es el desequilibrio socioafectivo, que trae como consecuencia una insatisfacción, episodios de ansiedad y plenitud en relaciones interpersonales en un ambiente educativo.

Este proyecto pretende contribuir con otras investigaciones, que comprueben que el estrés infantil tiene una relación significativa con el bajo desempeño escolar y que implementando terapia de juego pueden disminuir sus daños. Esta investigación presenta cuatro capítulos organizados de la siguiente manera:

En el capítulo I se muestra la conceptualización del estrés infantil, causas, síntomas, consecuencias y teorías que sustentan el concepto de estrés, asimismo, del desarrollo cognitivo.

Así mismo, se abordan los términos de rendimiento escolar, bajo rendimiento educativo, su significado, resultados, múltiples causas, ya que una de estas es el estrés. Del mismo modo se menciona algunas intervenciones para la disminución de estrés en los niños, como son, afrontamiento, terapia cognitivo conductual, terapia de juego, mencionando sus enfoques teóricos y terapia de juego narrativa la cual se eligió para la intervención de esta investigación.

En el capítulo 2, se expone la estructura metodológica, el planteamiento del problema, la pregunta de investigación, hipótesis, tipo de estudio, participantes, instrumentos de investigación, técnicas para el procesamiento de datos, escenario y diseño de intervención.

En el capítulo 3, se exponen los resultados obtenidos en preprueba - postprueba de esta investigación.

En el capítulo 4, se da a conocer la conclusión a las cuales se llegó después de los resultados obtenidos y se expone la discusión.

Capítulo I. Marco Teórico

1.1 Estrés

1.1.1 Definición del Estrés

El estrés se presenta cuando las demandas del medio se convierten en difíciles. Selye (1956) nos dice que el estrés son todas aquellas conductas que no logran adaptarse, al enfrentarse a un cambio en la vida cotidiana, pueden generar una alarma y agotamiento en el cuerpo.

Lazarus y Folkman (1986) puntualizaron el estrés psicológico, como la relación estrecha de la persona con su medio y en donde este es percibido como una amenaza, a su vez es superior a los recursos con los que se cuenta y se percibe como peligroso. En esta definición hacen énfasis y toman en cuenta aquellas situaciones ambientales que consideran como estresores y su estilo generado para su afrontamiento, como una respuesta del organismo. Para que el estrés esté presente la persona debe interpretarlo como amenazante para su bienestar, se podría manejar si contara con más recursos o los recursos con los que cuenta fuesen diferentes, pero la persona considera que dadas las circunstancias no lo puede gobernar. Hay situaciones en la vida que tienen factores que nos pueden generar estrés y esto trae como resultado un desequilibrio emocional y malestar físico.

Podemos considerar al estrés como el análisis crítico que genera el individuo ante una situación de amenaza, en donde se analiza si el individuo cuenta con los recursos necesarios y si estos son suficientes para responder de una manera oportuna y pertinente (Aguilar, 2017).

Maldonado et al. (2000), definen el estrés como un desequilibrio en el interior del organismo al no contar con recursos indispensables para los retos del día a día, si no se cuenta en el cuerpo con la homeostasis se afectan los mecanismos de respuesta y puede afectar el ámbito académico.

Se puede presentar estrés cuando no existe homeostasis entre lo que se demanda y los recursos que se tienen. No todas las reacciones estresantes causan daño, puede ser todo lo contrario, ya que si son superadas puede ser algo positivo (Fernández López, 2003).

1.1.2 Eustrés y diestrés

Eustrés o estrés positivo hace énfasis en la capacidad para afrontar, es todo un conjunto de acciones para realizar una determinada tarea cuando se tiene la capacidad para responder con rapidez a las demandas del medio, el eustrés trae consigo vitalidad, enfoque, placer y confianza para resolver los desafíos de la vida, (Encinas Orbegoso, 2019). Tiene la característica de ser de beneficio para la salud, este puede ser un motivador y un despertar de interés (Martínez Díaz, 2007).

En contra parte, el diestrés o estrés negativo, se presenta por un exceso de esfuerzo, una resistencia ante las dificultades durante largos periodos de tiempo y es nocivo para quien lo percibe, en donde se experimentan una serie de desequilibrios emocionales, físicos y psicológicos con síntomas de ansiedad y angustia excesiva (Selye, 1975). Cada persona percibe los retos de la vida de una manera distinta, a quien le es placentero una situación y vive estrés positivo, en otra es causante de malestares físicos y psicológicos que dan como resultado un estrés negativo (Bensabat, 1987).

Selye, realizó un estudio de las situaciones que generan una carga excesiva y respuestas de adaptación, lo definió como Síndrome General de Adaptación y lo distribuyó en tres fases Selye (1975).

1.1.3 Síndrome General de Adaptación

Fase de alarma o de alerta: Es la reacción ante un estímulo estresante y trae una respuesta de alerta. Generando en nuestro cuerpo una reacción química la cual genera un estímulo físico.

Fase de resistencia: La respuesta de alerta se refuerza, debido a la permanencia del estresor. Y las glándulas suprarrenales van a segregar cortisol, la cual va a mantener la glucosa en la sangre para nutrir el corazón, los músculos y las reservas.

Fase de agotamiento: Estar frente a una situación de estrés durante un tiempo prolongado puede generar agotamientos. Esta etapa se activa cuando es deficiente la respuesta de adaptación del organismo ante un estresor (Selye, 1960). El estresor se mantiene y esto puede generar patologías o peor aún la muerte. Hay una alteración crónica hormonal y estas se vuelven menos eficaces y se acumulan en la circulación lo cual es nocivo para la salud. (Duval et al., 2010).

1.1.4 Enfoques del estudio del estrés.

Estrés como estímulo: Se define como el acercamiento a un estresor en donde este es perjudicial física y psicológicamente para quien percibe (Holmes y Rahe, 1967).

Estrés como respuesta: se considera como las respuestas del organismo a las demandas que requiera adaptarse (Selye, 1975).

Estrés como interacción: hay una cercanía del individuo con los factores que le generan estrés y su salud se ve afectada, dado que genera una sobre carga de resistencia. Se crea una relación entre la persona y el estrés, y es aquí en donde el bienestar se va deteriorando, hay una relación considerable entre lo psicológico y lo físico (Lazarus y Folkman 1986), dando como resultado una evaluación de la demanda y los recursos con los que se cuenta.

La Teoría transaccional es la definición de estrés de Lazarus y Folkman, Carranco Madrid (2019), de acuerdo con esta teoría, para que se desarrolle una respuesta de estrés se deben dar condiciones tanto internas como externas, el resultado de esto son las características que cada persona tiene y con ello, su forma única de respuesta ante un estímulo (Taboada, 1998).

1.1.5 Estrés infantil

La infancia es una etapa que se debe vivir con libertad, llena de felicidad, sin preocupaciones o cargas de los adultos. El estrés afecta a todo lo que se encuentre afligido y no quedan fuera los niños y niñas (Lucio, et al., 2014).

Un período característico por múltiples cambios es la niñez. Todos los niños y niñas viven cambios físicos y psicológicos. Y es aquí donde van haciendo frente a los retos para ir superando estos cambios y adaptándose a ellos (Trianes Torres, et al., 2003).

El estrés infantil es un grupo de respuestas biológicas y psicológicas producidas por que el niño no se puede controlar, alterando su equilibrio, así mismo Rutter (1996) estima que la interacción de los niños con el ambiente es activa y que no son solo receptores pasivos. el estrés se ve manifestado cuando un estímulo físico, químico o emocional ejecuta una fuerza en sus habilidades para reaccionar.

Trianes (2002) define el estrés infantil como un grupo de respuestas biológicas y psicológicas producidas por que el niño no puede controlar, alterando su equilibrio.

1.1.6 Factores estresantes

En los niños el estrés puede darse por situaciones de cambio o adaptación. El estar en contacto con estresores repercute significativamente en el bienestar de los niños y niñas (Trianes

y Escobar, 2009), así mismo los factores de estrés están relacionados no solo con situaciones extraordinarias, igualmente con experiencias de la vida diaria. En la población escolar, se clasifican en tres esferas: salud, escuela y familia (Trianes, 2002).

En la esfera de la salud se encuentran acontecimientos estresantes como: enfermedades o temor a lastimarse, el dolor, malestar, visitas al médico, hospitalización, intervención quirúrgica e inquietud por la imagen corporal. En el ámbito escolar, es un encuentro social y de exigencias académicas con las cuales el niño tendrá que enfrentarse como, por ejemplo, una mala interacción con los profesores o personal de autoridad, dificultad en las tareas escolares, la realización de exámenes, dificultades de aprendizaje, cambios de escuela, inconvenientes con compañeros, exigencias en el deporte, exceso de actividades extraescolares y el cambio de niveles educativos (Fernández López, 2003). El ámbito familiar representa para el niño un lugar seguro y en donde se suplen sus necesidades por lo que se considera como el ámbito más importante en la vida del niño, algunos estresores pueden ser preocupación por la salud física y psicológica de los padres, dificultades económicas, conflictos familiares como divorcio de los progenitores, violencia, mala relación entre hermanos, pérdida de los padres o de familiares, cambios de domicilio, nacimiento de un hermano, pérdida de mascotas, (Oros, 2005).

1.1.7 Síntomas

En relación con los síntomas del estrés infantil los podemos clasificar en psicológicos, conductuales y físicos.

Los síntomas psicológicos como: Desinterés, ansiedad, irritabilidad, fastidio, falta de concentración.

En los síntomas físicos encontramos: Dolores de cabeza, pérdida o aumento de peso, alteración del sueño, malestar en general, problemas digestivos.

Los síntomas conductuales como: enfado, dificultad en el cumplimiento de tareas, rechazo de la escuela, disminución del rendimiento, mala relación con compañeros o autoridades (Martínez-Otero Pérez, 2012).

1.1.8 Consecuencias del estrés

Las consecuencias al experimentar estrés malo o distrés repercuten significativamente en la salud física y psicológica de los niños y niñas y estas a su vez se ven reflejadas en las relaciones interpersonales, en lo académico y la vida familiar.

En los menores el estrés impacta negativamente generando importantes consecuencias emocionales. Trae consecuencias como sentimiento de inferioridad, baja autoestima, aún con mayor riesgo, ansiedad, depresión o ideas suicidas (Naranjo, 2009). Al igual que las enfermedades psicosomáticas, las cuales se expresan orgánicamente con un origen psicológico.

En lo académico presentan incapacidad para concentrarse, bajo rendimiento escolar, dificultad en la realización de tareas, dificultad para razonar, en la resolución de conflictos, los niños presentan falta de motivación y desinterés (Trianes Torres, et al., 2012).

1.2 Desarrollo cognitivo

El desarrollo físico y psicológico se van desarrollando a la par logrando un equilibrio, este desarrollo es continuo, este es el cambio de un estado de menos estabilidad a uno con mayor estabilidad (Piaget, 1991). El desarrollo cognitivo es una totalidad de transformaciones que

acontecen durante la vida, por lo que las habilidades y conocimientos se van perfeccionando para percibir, pensar y comprender (Linares, 2009).

Este aumento cognitivo se da en relación con los procesos de organización, adaptación y equilibrio (Papalia y Feldman, 2012). La organización es la inclinación a la creación de esquemas los cuales son estructuras de organización de la información del mundo, conforme los niños adquieren información estas estructuras se vuelven más complejas. Adaptación es la manera en que los niños utilizan la información adquirida con la que ya está presente. Esto se da mediante dos procesos: la asimilación es un proceso de interpretación del mundo con base al conocimiento previo. Acomodación en este se da un ajuste de las estructuras cognitivas para incorporar nueva información.

Equilibrio es un estado que se da cuando las nuevas experiencias se ajustan con los procesos cognitivos previos, el equilibrio se mantiene, sin embargo, cuando las nuevas experiencias son discordantes hay un desequilibrio que en un primer momento crea confusión y posteriormente aprendizaje.

Piaget atribuía que el desarrollo de los niños se daba en cuatro etapas cuantitativamente diferentes: el período sensoriomotor, el período preoperacional, el período operacional concreto y el período operacional formal. Cada etapa está siendo transformada debido al aprendizaje y modificación de la cognición del niño (Piaget, 1991).

1.2.1 Etapa de operaciones concretas

La etapa de las operaciones que se manifiesta entre los siete a doce años, la edad corresponde con la etapa escolar de nivel básico. De acuerdo con Piaget (1991), esta etapa da origen a la lógica, sentido de moralidad y habilidades sociales como cooperación y una de sus

características son la disminución del egocentrismo, hay un incremento en las habilidades de la memoria y el lenguaje. Dan soluciones a problemas de manera lógica y reflexionan sobre su ambiente, jerarquiza, ordena y agrupa tomando en cuenta sus características. En esta etapa de razonamiento el infante genera habilidades lógicas con flexibilidad y organización.

Las principales operaciones lógico matemático a las que los niños desarrollan en esta etapa de acuerdo con Piaget (1979) son:

- Conservación de cantidades. Es la capacidad del niño para comprender que un objeto mantiene las mismas propiedades a pesar de que cambie de forma o tamaño y no solo reconoce al objeto por su aspecto físico.
- Categorización. Aquí los niños piensan de manera lógica y resuelven problemas de seriación, los cuales pueden ordenar de manera lógica dimensiones como talla o peso. Así mismo, la inclusión de clase en la cual se identifica la relación de un todo con sus partes.
- Relaciones espaciales y de causalidad. Aquí los niños tienen una idea más precisa de la distancia y el tiempo de un lugar a otro, el poder identificar en donde están y cuanto recorrieron. Muestran habilidades para el uso de mapas y dar a conocer la información de espacio y tiempo.

1.2.2 Desarrollo afectivo y social.

En el ámbito afectivo en la vida del niño, se observa un equilibrio de los sentimientos y esto va aumentando con la edad. Un complemento para el desarrollo cognitivo es lo afectivo ya que favorece un desarrollo integral, permite a los niños a desarrollar conceptos más complejos de ellos mismos, comprender y tener un mejor control de sus emociones.

La etapa de las operaciones se encuentra en la etapa moral de flexibilidad creciente, en ella se abandona el egocentrismo, e inicia con una conceptualización en donde piensa antes de actuar, el niño se interesa por el respeto mutuo y surge el sentimiento de la injusticia en relación con el trato justo o igual para los demás, la obediencia se mantiene por encima de la justicia y se desarrolla la voluntad, sentimientos morales y la organización de la voluntad (Piaget, 1991).

1.3 Rendimiento académico

1.3.1 Definición del rendimiento académico

El rendimiento académico es un tema preocupante para los padres, profesores, autoridades y alumnos. Así mismo definido como logro escolar, desempeño académico o rendimiento escolar. (Lamas, 2015). Y lo definimos, como el resultado obtenido de un proceso de evaluación escolar y cumple con verificar el grado de aprendizaje del alumno.

Pizarro (1985) lo define como la medida de las capacidades respondientes o indicativas que demuestran lo aprendido por el alumno como resultado de un proceso de formación y enseñanza. Así mismo, Torres Velázquez (2006) consideran que el rendimiento escolar son los conocimientos demostrados de una materia específica, en comparación con la norma de acuerdo con la edad y nivel académico. Dicho rendimiento es igual a la capacidad intelectual de las aptitudes del alumno.

Kaczynska (1986) considera que el propósito del trabajo y las iniciativas escolares de los profesores y padres de familia es el rendimiento escolar del alumno; la calidad de la escuela y la pasión por enseñar de los maestros es evaluada por el conocimiento adquirido de los alumnos.

La suma de múltiples y complejos factores los cuales tienen función en la educación se define como el valor dado al logro, al triunfo de las labores del estudiante. Estas se miden por

medio de calificaciones con un valor cuantitativo. Con estos resultados se verifican las asignaturas aprobadas o reprobadas, el aprovechamiento y abandono escolar (Pérez Luño et al., 2000).

Caballero et al. (2007), mencionan que el rendimiento escolar está comprometido para cumplir los objetivos de las asignaturas que cursa un estudiante, esto se refleja en las calificaciones obtenidas de una evaluación que lleva al educando a la superación. Por otro lado, Castro Solano (2007) afirma que es el nivel alcanzado y la capacidad del estudiante para obtener sus logros.

El rendimiento académico propone alcanzar los objetivos de la enseñanza y el aprendizaje, los resultados obtenidos pueden variar conforme a las circunstancias, condiciones, aptitudes y experiencias del estudiante. Este se puede diagnosticar mediante pruebas estandarizadas, realizadas por editores utilizadas en diversas instituciones educativas. Tomando los libros de texto y la opinión de los expertos en planes de estudios. Otras pruebas son las elaboradas por el docente encargado de impartir las enseñanzas en cada grupo, para su realización se toma en cuenta el plan de estudios particular de cada escuela (Lamas, 2015).

1.3.2 Bajo rendimiento académico

La expresión bajo rendimiento está asociada a los resultados negativos obtenidos en el proceso de aprendizaje reflejados en una nota cuantitativa o cualitativa (Martínez León y Paladínez Velez, 2016). Sin embargo, se relaciona con expresiones como fracaso escolar, rechazo o fallo escolar la cual es una particularidad negativa del rendimiento escolar. Se presenta cuando el niño o la niña no obtiene los resultados esperados de acuerdo con su grado escolar o edad.

Martí (2003) lo define como el resultado insatisfactorio obtenido por debajo de lo esperado. Se visualiza como la falta de alcance de los objetivos preestablecidos, esto puede manifestarse por múltiples razones y se produce un ausentismo y en consecuencia el abandono escolar.

Comúnmente se le da una interpretación a la dificultad que presentan los alumnos para obtener conocimientos, habilidades y actitudes. Este es una restricción en la absorción de lo aprendido en el desarrollo de la enseñanza, y con ello se manifiesta en los alumnos el desinterés al aprender y ser enseñados (Bricklin y Bricklin, 1988).

Las dificultades de comprensión de los conocimientos que se ven manifestadas en las bajas calificaciones, materias reprobadas, deserción escolar, todo esto se engloba a lo que se llama bajo rendimiento escolar (Flores-Ortiz et al., 2016).

Se define el bajo rendimiento escolar cuando el alumno no cuenta con las habilidades, conocimientos y herramientas para solucionar conflictos en un contexto escolar (García-Cruz et al., 2007). Es el desempeño deficiente de acuerdo con el grado escolar del niño, en donde no se alcanza el nivel promedio, en donde queda al descubierto las limitaciones a la comprensión de los aprendizajes obtenidos durante el proceso de enseñanza demuestran que las metas y objetivos escolares no fueron alcanzadas.

1.3.3 Factores asociados al bajo rendimiento académico

El bajo rendimiento escolar se genera debido al resultado de diversos factores y elementos en el desarrollo social de niños (Barahona, 2014) nos dice que las causas del bajo rendimiento escolar son múltiples como factores de tipo genético o la motivación de los niños y

niñas para ir a clase, hasta condicionantes ambientales, socioculturales y familiares, cada niño y niña tienen su propio ritmo de aprendizaje, así como, sus puntos fuertes y débiles.

Así mismo, Bertrams y Dickhauser (2009) afirman que se relaciona con diversos factores, el ambiente escolar, contexto familiar, autodominio, el carácter del alumno, sus metas y el ambiente social.

Los factores asociados no solo vienen del estudiante, van más allá (Bernal, 2005). Ya que las circunstancias que impiden el éxito escolar son múltiples, desde factores económicos, culturales, sociales y educativos (Alaníz, 2009).

Factores sociales y culturales

Gutmann (2000) enfatizó que, al analizar la cultura en México, comenta que los factores sociales y culturales tienen influencia sobre la identidad. Así mismo Edel Navarro (2003) expuso que cuando el estudiante está limitado en el desarrollo de relaciones sociales presenta dificultades como el abandono escolar o bajo rendimiento.

Entorno social

Es todo el medio social en el que se desenvuelve el estudiante. El aprovechamiento escolar tiene gran importancia en la vida del alumno desde el nivel social al que pertenece, la estimulación sociocultural, para que el alumno se pueda desenvolver en el ámbito escolar es importante que tenga buenas relaciones sociales. Lo social tiene influencia en la educación por medio de las experiencias culturales. Cuando el acercamiento con la cultura del alumno es escaso, hay falta de expresión lingüística, dificultad en los juegos, diferentes formas de diversión y aprendizaje, estos factores no facilitan el aprendizaje (Mingorance Díaz y Estebaranz García, 1995).

El ambiente cultural enseñado por los padres influye en el desarrollo de la personalidad, de la inteligencia y socialización, todo esto se refleja en el contexto escolar (Ladrón de Guevara, 2000). Además, Trianes et al. (1997) menciona que hay una relación entre las habilidades sociales y el bajo rendimiento escolar.

Aspectos familiares

La familia es la organización social más importante en la vida de los niños, ya que en ellas se inician las enseñanzas del aprendizaje social, se desarrolla el comportamiento y la personalidad. Esta institución es muy importante para que el niño y la niña desarrollen un rendimiento escolar exitoso, sus padres deben instruirles, cuidarles y suplir sus necesidades. Labarca y Fuhrmann (2011) mencionan que la relación de cercanía entre la madre y el estudiante (hijo) genera un buen rendimiento escolar. Hay una relación muy significativa de tener éxito escolar, con la buena relación que los estudiantes tengan en sus hogares.

Cuando el niño se desarrolla en un ambiente familiar inadecuado como: familias incompletas, padres antisociales, padres alcohólicos, violencia familiar, entre otros, son factores que intervienen en el bajo rendimiento escolar (Jadue, 2003). Cuando en un hogar se vive un ambiente de tensión, ansioso, sin equilibrio, donde no se suplen las necesidades básicas del estudiante es óptimo para generar desinterés escolar (Martínez González, 1992).

Factor psicológico

Otro factor significativo es el psicológico, los estudiantes presentan ansiedad, depresión, alteración en el sueño, falta de concentración, indiferencia, en ocasiones depresión (Bermúdez, 2006). Por otro lado, Alfonso Pérez (2010) menciona que la personalidad, la motivación, el autoconcepto, la adaptación son factores psicológicos los cuales influyen en el rendimiento académico de manera positiva o negativa.

Las dificultades emocionales aparecen en los niños en el último grado de la educación primaria (Portellano Pérez, 1989). Las dificultades psicológicas aparecen con mayor frecuencia en los estudiantes que están relacionados con ansiedad, estrés y esto les genera dificultad en el cumplimiento de metas, desvalorización, pérdida del interés y dudas de sus capacidades (Gil-Monte, 2002).

Izar Landeta et al. (2011) nos dicen que lo psicológico puede facilitar o dificultar el aprendizaje, ejemplo la percepción, memoria y conceptualización.

Fernández (2010) menciona que hay una relación significativa de lo cognitivo y emocional con el aprovechamiento, el no tener un control sobre las emociones afecta el rendimiento escolar.

Factores económicos

Las condiciones de pobreza que viven los niños obstaculizan el desarrollo integral, la falta de empleo, el trabajo mal pagado, las jornadas largas de trabajo son factores de riesgo económico, generando inestabilidad, las condiciones económicas repercuten significativamente en su capacidad intelectual y como consecuencia en el rendimiento escolar (Castro de Bucaro, 1998).

Factores pedagógicos:

Estos factores están involucrados en los métodos de enseñanza tales como, los problemas de aprendizaje, actividades en clase, comprensión de los aprendizajes, lectura, comprensión de las operaciones matemáticas (Alfonso Pérez, 2010). Otros factores son los métodos de enseñanza y aprendizaje, ambiente escolar, formación docente, y las expectativas de los padres ante el éxito escolar de sus hijos. El bajo rendimiento también se ve afectado por un grupo saturado de

alumnos, salones no condicionados, maestros poco capacitados, planes y programas no adaptados al contexto del estudiante (Jiménez Hernández, 1994).

Factores biológicos:

Al estar en un proceso de enseñanza, se involucra todo el cuerpo. El cual tiene que estar sano o funcionando correctamente, cada órgano y sistema con el que cuenta.

Se consideran estresores escolares a: el exceso de tareas y de actividades extraescolares, las calificaciones no acreditadas, transiciones constantes de centros educativos, cursar nuevamente el grado académico, la falta de aceptación social, la rotación aleatoria de profesores, las exigencias académicas, las dificultades que presenta el alumno en su aprendizaje y la dificultad de interacción, teniendo como resultado nula identidad entre iguales, competitividad, riñas y envidias por logros académicos (Valiente-Barroso et al., 2020).

Estos factores conforman el aspecto físico del estudiante como la vista, los oídos, manos, si estos no estuvieran en un funcionamiento óptimo se puede generar un desequilibrio y generan alguna dificultad en el aprendizaje (Ávila Yax, 2010). También podemos mencionar obesidad, desnutrición, cualquier factor biológico que afecte al desempeño escolar (Izar Landeta et al., 2011), Tener salud física es una base importante para lograr los aprendizajes esperados (Castro de Bucaro, 1998).

1.3.4 Ambiente escolar estresante.

El estrés en un ambiente escolar esta generado por estresores. Huffman (2008) menciona que al factor desencadenante de estrés se le llama estresor, bajo la valoración del propio estudiante son consideradas estresores. En el ámbito escolar se generan debido al exceso de

tareas, las demandas de los docentes, exámenes, dificultades en la relación con compañeros, bajas calificaciones, falta de comprensión de los aprendizajes, método de enseñanza del maestro (Govaerts y Grégoire, 2004).

Los estresores se pueden dar en dos circunstancias.

Exigencias Internas: son las que se auto realiza el estudiante cuando se tiene metas y expectativas altas y grande exigencia.

Exigencias Externas: las que se presentan en el entorno escolar (Lazarus y Folkman, 1986).

De acuerdo con Barraza (2006) algunos estresores son:

- La realización de exámenes.
- Mucha demanda de tareas.
- La personalidad y carácter del profesor.
- Dificultad en la comprensión de trabajos.
- Tiempo insuficiente para la entrega de trabajos.
- Trabajos en equipo.
- Exposiciones frente al grupo.
- Demasiado ruido al realizar una tarea escolar.
- Fallas en la tecnología o falta de ella

Es de gran ayuda para el bienestar del estudiante conocer los estresores escolares y con ello prepararse para afrontarlos, estableciendo objetivos, planeando estrategias y técnicas de estudio, organización en sus tiempos de recreación y la prevención del estrés académico (Suárez-Riveiro et al., 2020).

1.3.5 El bajo rendimiento escolar causado por estrés

Hay una relación significativa en diversas investigaciones de la falta de adaptación y rendimiento escolar con el estrés que experimentan los niños y niñas, esto puede repercutir negativamente en el rendimiento del alumno en su ambiente escolar, (Fragoso, 2001). Los estresores actúan sobre las funciones cognitivas, afectando el desempeño escolar y el sistema emocional del niño que percibe un ambiente estresante. Sin embargo, Ganster y Rosen (2013) afirman que en su mayoría los niños que presentan estrés en relación con dificultades de aprendizaje no lo saben.

En el ámbito escolar el estrés se potencializa debido a las exigencias de este medio el cual repercute significativamente en las competencias del niño, en el aprendizaje y por consecuencia en sus resultados de evaluación (Furlan et al., 2009).

La relación del estrés con el rendimiento académico, Caldera (2007) afirma que el estrés, es en niveles altos un obstáculo para el desempeño escolar, se sugiere mantener un nivel medio de estrés para aumentar la posibilidad de mejorar las calificaciones. Un niño puede estar padeciendo de manera continua estrés, lo cual repercute en sus habilidades de desarrollo y capacidades intelectuales, de forma que su rendimiento escolar se puede ver seriamente afectado, esto se observa en niños de edad escolar.

El rendimiento escolar se ve afectado por el estrés en los niños, perjudicándolo en las calificaciones y poniéndolo en riesgo de rezago escolar. El estrés es un potenciador de situaciones negativas en la escuela y fracaso escolar (Cowen et al., 1984).

Hay una relación significativa entre el estrés y la afectación del desarrollo emocional del niño, como consecuencia un desequilibrio en la adaptación a su entorno, falta de concentración y desinterés escolar (Trianes, 2003).

Por otra parte, Chiquillo et al. (2016) mencionan que los estudiantes, los cuales presentan niveles de estrés elevados manifiestan bajos niveles de inteligencia y dificultad en los procesos de aprendizaje, lo cual trae como resultado bajo rendimiento escolar.

1.4 Intervenciones para disminuir el estrés infantil

Ante la existencia del estrés infantil es importante el tratarlo y prevenirlo así lo menciona Del Barrio (2010) es por ello, que de ahora en adelante veremos técnicas de intervención contra el estrés infantil, las cuales son importantes en el trabajo con los niños ya que se toma en cuenta su maduración cognitiva, afectiva y social (Verduzco, 2004).

Capítulo II. Método

2.1 Planteamiento del problema

El bajo rendimiento escolar lo viven alumnas y alumnos de todas las edades y de todos los niveles educativos. Los estudiantes que presentan bajo rendimiento escolar son discriminados en el aula y en casa por sus familiares (López Mero et al., 2015). Esto puede constituirse en un daño significativo en el niño y la niña. El bajo rendimiento escolar no es inevitable ni persiste para siempre en la vida del menor, y esto puede depender tanto de él como de su entorno. Las causas del bajo rendimiento escolar son múltiples ya sea por situaciones escolares, personales o familiares. Una de las causas que es necesario analizar significativamente es el estrés infantil ya que se ha asociado a irritabilidad, ansiedad, alteraciones en el sueño, problemas digestivos, disminución del rendimiento, rechazo a la escuela entre otras.

El estrés no hace distinción de edad, género, raza o clase social. Se define el estrés como la reacción ante una situación de peligro o que generan malestar (Selye, 1983). El estrés es generador de consecuencias negativas mentales, emocionales, sociales y promueve un comportamiento no deseado en el niño (Rozo et al., 2020). También se relaciona con un desequilibrio emocional que genera inestabilidad al entorno del niño, y que disminuye su atención y concentración, reflejándose en el bajo rendimiento escolar (Trianes Torres et al., 2003). Se ha documentado el estrés infantil como un factor asociado a padecimientos físicos y en muy pocos casos en relación con el bajo rendimiento escolar, este padecimiento se observa con mayor frecuencia a temprana edad, con repercusión en su salud física, así como en cambios de conducta, esto llega a afectar su desempeño escolar (Loredo Martínez et al., 2009).

La terapia de juego nos ayuda a intervenir de una manera adecuada para el manejo de estrés en niños, ya que el juego es un lenguaje universal y en los niños es una forma de

expresión, al jugar se experimentan emociones positivas y esto da una estabilidad al manifestarse emociones negativas durante el estrés. En los niños, un antídoto contra el estrés es el juego, generando la formación de autoconcepto y optimismo ante el futuro (O'Connor et al., 2017). La terapia narrativa de juego brinda la expresión de historias desagradables vividas por el niño reescribiéndolas y convirtiéndolas en positivas o más gratas por medio de narrativas utilizando objetos lúdicos en un lenguaje que el niño comprenda (Esquivel Ancona, 2010).

La educación primaria es fundamental para la formación académica de los niños y es por ello la importancia de esta investigación, la cual nos dará un panorama diferente en cuanto al bajo rendimiento escolar y su relación con el estrés infantil. Ya que en esta etapa se viven acontecimientos tales como la escolarización, demandas de los padres, demandas de la escuela, divorcio de los padres por decir algunas. Se pretende abrir el camino para encontrar estrategias psicopedagógicas a fin de combatirlo.

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivo general

Mostrar que una intervención en terapia narrativa de juego en niños de edad escolar disminuye los síntomas de estrés y mejora el rendimiento escolar.

2.2.2 Objetivos específicos

1. Conocer la incidencia de síntomas de estrés en niños en un colegio en Cuernavaca, Morelos.
2. Cotejar los índices de estrés con el desempeño escolar, y con ello conocer su relación.

3. Realizar una intervención en terapia narrativa de juego, en niños de edad escolar y con ello favorecer su rendimiento académico.
4. Mostrar la efectividad de la intervención en la disminución del estrés y la mejora del rendimiento académico.

2.3 Pregunta de investigación

¿Una propuesta de intervención en terapia narrativa de juego antiestrés en niños(as) de edad escolar con bajo rendimiento escolar es efectiva para incrementar el rendimiento escolar?

2.4 Hipótesis

H1: Una intervención en terapia narrativa de juego antiestrés mejorará el rendimiento académico en niños en edad escolar.

H0: Una intervención en terapia narrativa de juego antiestrés no mejorará el rendimiento académico en niños en edad escolar.

2.5 Tipo de estudio.

El estudio tendrá un enfoque cuantitativo de tipo correlacional, ya que se pretende determinar la relación o vínculo de diversas variables entre sí en un contexto particular. Es un diseño preexperimental ya que se pretende manipular una intervención en terapia de juego en una muestra elegida por conveniencia.

Es un diseño de preprueba-postprueba con un solo grupo.

2.6 Participantes

Se estudiará una muestra no probabilística conformada por los estudiantes que presenten bajo rendimiento escolar y estrés, con edades entre 8 a 11 años los cuales son estudiantes de primaria del colegio Maranatha, ubicado en Av. Álvaro Obregón, #321 colonia centro, Cuernavaca, Morelos, México.

2.7 Instrumentos de investigación:

1. Se aplicará una prueba de 30 reactivos con la que se evaluó los contenidos de las materias de español, matemáticas y ciencias, con temas ya vistos previamente en clase, la base de esta evaluación fue la prueba PLANEA¹.

2. Se aplicó el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), el cual cuenta con 22 ítems dicotómicos, los cuales describen estresores cotidianos con los que los niños se enfrentan diariamente en tres ámbitos:

1. Problemas de salud y psicosomáticos.
2. Ámbito escolar y
3. Ámbito familiar. Altas puntuaciones en el IECI son indicativos de altos niveles de estrés en los niños.

2.8 Técnica para el procesamiento de datos obtenidos en el pretest y postest.

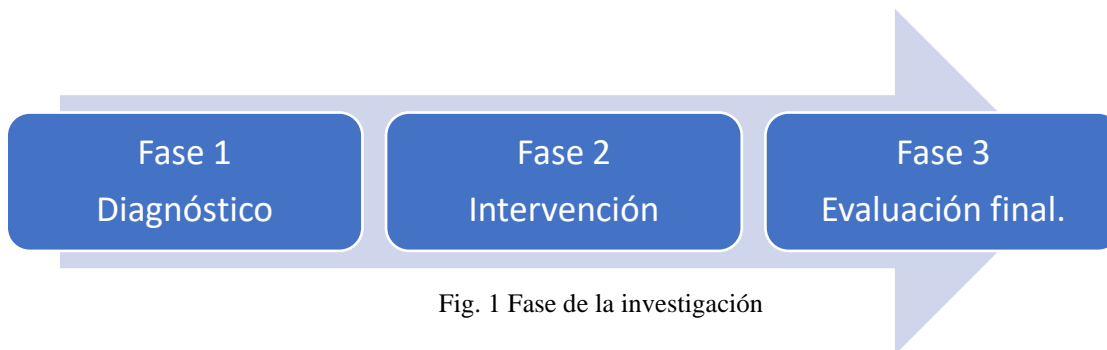
Se utilizará la prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

¹ El Plan Nacional para la Evaluación de los aprendizajes (Planea)

2.9 Escenario

El escenario será en el colegio Maranatha, ubicado en Av. Álvaro Obregón, #321 colonia centro, Cuernavaca, Morelos, México.

Logística para llevar a cabo la investigación la cual está dividida en tres fases.



Fase 1. Se presentó una muestra total de niños a evaluar, a los que se les aplicó una evaluación de 30 reactivos con la que se evaluó las materias de español, matemáticas y ciencias, posteriormente, los que obtengan una puntuación baja se les aplicó el inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), los estudiantes que presentaron altos niveles de estrés, son la muestra que participó en la intervención.

Fase 2. Se comienza con la intervención psicoeducativa para la disminución de estrés y con ello mejorar su rendimiento académico.

Fase 3. En esta fase se pretende aplicar nuevamente el inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) y verificar si la intervención psicoeducativa fue significativa en la disminución del estrés en los estudiantes.

La investigación se llevó a cabo bajo condiciones éticas con el consentimiento informado de los padres y madres, el consentimiento informado de los menores, tomando en cuenta los aspectos éticos que aborda en el Código de Ética de la FENAPSIME los cuales son los siguientes:

I. Normas éticas para la planeación en el ejercicio profesional de la Psicología.

Artículo 2. Las características y especificidades de la planeación derivadas del ejercicio profesional se realizarán con respeto y rectitud de acuerdo con las competencias profesionales del área de la Psicología que requieran los usuarios.

II. Normas éticas en la detección, evaluación y diagnóstico Psicológico.

Artículo 12. En la detección y diagnóstico psicológico, el profesional de la psicología debe apegarse a procedimientos científicos, deductivos y veraces.

III. Normas éticas sobre la intervención en el ejercicio profesional de la Psicología.

Artículo 24. Al realizar la intervención, los profesionales de la psicología deberán informar con honestidad y honradez los resultados del trabajo, especialmente cuando se trate de menores de edad o personas legalmente impedidas.

Artículo 35. Para toda intervención se deberá obtener el consentimiento informado de los usuarios, o del padre, tutor o representante legal, para el caso de menores de edad o personas legalmente impedidas. Esto no aplica en las situaciones de evidente emergencia.

VI. Normas éticas sobre la investigación en Psicología

Artículo 94. Después de haber tomado la decisión de colaborar en la línea de la investigación, el profesional de la psicología debe llevar este ejercicio con respeto, siempre interesado por la dignidad y el bienestar de los sujetos que participen.

Artículo 95. El profesional de la psicología en su papel de investigador se apegará en su ejercicio a las disposiciones de leyes federales e internacionales, en lo correspondiente al desarrollo de investigaciones y experimentación.

Artículo 98. En las investigaciones y experimentos que requieran la participación de sujetos humanos, el profesional de la psicología estará obligado a solicitar el consentimiento

informado por escrito a los participantes y a exponerles las implicaciones que la participación en el estudio, puedan generar en su persona y su salud.

Artículo 107. Queda estrictamente prohibida la realización de cualquier acto dentro de la investigación que pueda causar perjuicio a las personas.

Artículo 108. Queda estrictamente prohibido que los investigadores apliquen en cualquiera de sus prácticas, profesionales o privadas, procedimientos rechazados por los centros universitarios o científicos reconocidos legalmente.

De la misma manera el Código de Nuremberg publicado el 20 de agosto de 1947.

Atendiendo a los siguientes puntos:

- I. Es absolutamente esencial el consentimiento voluntario del sujeto humano.
- IV. El experimento debe ser ejecutado de tal manera que evite todo sufrimiento físico, mental y daño innecesario.
- VI. El grado de riesgo a tomar nunca debe exceder el nivel determinado por la importancia humanitaria del problema que pueda ser resuelto por el experimento.
- VII. Deben hacerse preparaciones cuidadosas y establecer adecuadas condiciones para proteger al sujeto experimental contra cualquier remota posibilidad de daño, incapacidad y muerte.
- IX. Durante el curso del experimento, el sujeto humano debe tener libertad para poner fin al experimento si ha alcanzado el estado físico y mental en el cual parece a él imposible continuarlo.

De igual forma el Reglamento De la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (D.O.F., 1986)

Capitulo I. De los Aspectos Éticos de la Investigación en Seres Humanos

ARTICULO 13.- En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberán prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar.

ARTICULO 16.- En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo sujeto de investigación, identificándolo sólo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice.

ARTICULO 17.- Se considera como riesgo de la investigación a la probabilidad de que el sujeto de investigación sufra algún daño como consecuencia inmediata o tardía del estudio

ARTICULO 20.- Se entiende por consentimiento informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o, en su caso, su representante legal autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos y riesgos a los que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

CAPITULO III. De la Investigación en Menores de Edad o Incapaces

ARTICULO 35.- Cuando se pretenda realizar investigaciones en menores de edad, se deberá asegurar que previamente se han hecho estudios semejantes en personas de mayo de edad y en animales inmaduros, excepto cuando se trate de estudiar condiciones que son propias de la etapa neonatal o padecimientos específicos de ciertas edades

ARTICULO 36.- Para la realización de investigaciones en menores o incapaces, deberá, en todo caso, obtenerse el escrito de consentimiento informado de quienes ejerzan la patria potestad o la representación legal del menor o incapaz de que se trate.

ARTICULO 37.- Cuando la capacidad mental y estado psicológico del menor o incapaz lo permitan, deberá obtenerse, además, su aceptación para ser sujeto de investigación, después de explicarle lo que se pretende hacer

2.9 Diseño de intervención

Intervención en Terapia de juego para disminuir estrés en niños escolares y favorecer su rendimiento académico.

Parte I Detalles Generales de la estrategia

1. Contenidos o temario

- 1.1. Identificación y expresión de emociones actuales
- 1.2. Manejo de emociones
- 1.3. Manejo del enojo
- 1.4. Autoconocimiento
- 1.5. Disminución de ansiedad
- 1.6. Establecimiento de límites
- 1.7. Expresión emocional
- 1.8. Fortalecimiento de relaciones

2. Objetivo

Realizar una intervención utilizando Terapia narrativa de juego para la disminución de estrés y con ello favorecer el rendimiento académico de los estudiantes.

3. Competencia general

En los alumnos hay una disminución de sus niveles de estrés y se favorece su rendimiento escolar.

4. Especificaciones Generales

- Justificación o importancia de la estrategia.

Estamos viviendo tiempos de incertidumbre debido a la pandemia por Covid 19, lo cual trae un gran reto para la implementación de una intervención para la disminución de sintomatología de estrés y es debido a esto que se pretende realizar la intervención Online en donde se genera un ambiente de seguridad y confianza para el niño, utilizando Terapia de Juego

Narrativa, logrando con ello direccionar sus vivencias al verbalizarlas y fortalecer su desarrollo emocional e identidad. Disminuyendo la influencia de las situaciones que le están generando estrés.

- Descripción de los principios psicológicos

El juego por excelencia genera un lugar en el que el niño se siente seguro y es natural la libertad que genera. En Terapia Narrativa se trabaja creando historias utilizando la creatividad y la imaginación, así como buscando alternativas y soluciones a través de la verbalización.

- Población a la que va dirigida

Alumnos del Colegio Maranatha que se encuentren cursando la primaria con bajo rendimiento escolar y que presentan altos niveles de estrés.

- Contexto

Alumnos con bajo rendimiento escolar y estrés, cursando la primaria del Colegio Maranatha, ubicado en Av. Álvaro Obregón, #321 colonia centro, Cuernavaca, Morelos, México.

- Número de sesiones: 12 sesiones
- Duración de las sesiones: 50 minutos
- Momentos de aplicación de las sesiones: Dos veces por semana martes y jueves (ver apéndice).

Parte II. Sesiones

Sesión 1

Tema de la Sesión: Identificación y expresión de emociones actuales.

Título de la sesión: Conociéndonos.

Duración de la sesión: 60 minutos.

Objetivo de la sesión: Presentación e identificación de las emociones actuales.

Secuencia Didáctica: Inicio, desarrollo, conclusión, materiales y recursos.

Evaluación de la Sesión.

Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje	Recursos y Materiales	Tiempo destinado
Actividades de Inicio - Bienvenida y presentación. -Dinámica de inicio. Saludos locos, consiste en saludarse de distintas formas.	-Humanos	10 minutos
Desarrollo 1.-Jugar adivina la palabra www.pinturillo2.com 2.-Se proyecta un formato en el cual los niños proporcionarán información personal de sus gustos y emociones. 3.-Por medio de una ruleta, los niños se presentarán con el grupo.	-Recurso electrónico www.pinturillo2.com -Formato de presentación. -Recurso electrónico ruleta.	30 minutos
Actividades de Cierre -Jugamos a caricaturas presentan en donde los niños externarán su emoción.	-Humanos	10 minutos

Sesión 2

Tema de la Sesión: Manejo de las emociones.

Título de la sesión: Emocionándonos

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo de la sesión: Conocer las emociones, identificarlas y verbalizarlas.

Secuencia Didáctica: Inicio, desarrollo, conclusión, materiales y recursos

Evaluación de la Sesión

Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje	Recursos y Materiales	Tiempo destinado
Actividades de Inicio -Bienvenida -Actividad de integración los niños ordenaran en pirámides vasos desechable térmicos.	-Vasos desechables térmicos.	10 minutos
Desarrollo 1.-Utilizando imágenes de emojis se les pregunta a los alumnos si conocen dicha emoción. 2.-Contar el gran Libro de las emociones y comentar sobre las emociones. 3.-Presentar un recurso visual de la actividad que consiste en mostrar una persona de pie en donde cada punto cardinal tenga las emociones y rotatoriamente se les preguntará: ¿En dónde sientes la emoción? ¿Qué pasa cuando sienten esa emoción? ¿Qué nos hace sentir esa emoción? ¿Qué cosas te hacen sentir así?	-Paletas de emojis. -Cuento el gran libro. -Imagen de una persona de pie.	30 minutos
Actividades de Cierre -Realizar el diccionario de las emociones.	-Hojas de colores. -Imágenes diversas de emociones. -Pegamento. -Plumones y tijeras.	10 minutos

Sesión 3

Tema de la Sesión: Manejo del enojo.

Título de la sesión: Siempre en calma

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo de la sesión: Dar a conocer técnicas para el manejo del enojo, afrontamiento ante situaciones de enojo.

Secuencia Didáctica: Inicio, desarrollo, conclusión, materiales y recursos

Evaluación de la Sesión

Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje	Recursos y Materiales	Tiempo destinado
Actividades de Inicio -Cuento de la tortuga y comentar sobre el control del enojo.	-Cuento de la tortuga.	10 minutos
Desarrollo -Enseñar a controlar el enojo con la técnica de la tortuga. -Realizar un kahoot en donde se presenten circunstancias que les pueden generar enojo y las formas para reaccionar ante esas situaciones. -Realizar una botellita de la calma.	-App Kahoot. -Botellas vacías y limpias con tapa. -Diamantina. -Agua. -Glicerina.	30 minutos
Actividades de Cierre -Con ayuda de la App Storybook realizaremos un masaje relajante de la hormiguita curiosa.	-App Storybook	10 minutos

Sesión 4

Tema de la Sesión: Autoconocimiento

Título de la sesión: Yo no, Yo sí.

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo de la sesión: Explorar el autoconocimiento y expresión de los sentimientos.

Secuencia Didáctica: Inicio, desarrollo, conclusión, materiales y recursos

Evaluación de la Sesión

Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje	Recursos y Materiales	Tiempo destinado
Actividades de Inicio -Oso, cazador y escopeta.	-Humanos.	10 minutos
Desarrollo - Leer el cuento del Asno de Gianni Rodari (2012). -Realizar tres preguntas sobre lo que sienten de la lectura. -Crear una historia con el título ¿Quién soy yo? y moldear los personajes de plastilina.	-Cuento del Asno -Hojas blancas. -Lápices -Masa de colores para moldear.	30 minutos
Actividades de Cierre -Contar los cuentos con ayuda de sus personajes moldeados.	-Personajes moldeados.	10 minutos

Sesión 5

Tema de la Sesión: Autoconocimiento

Título de la sesión: Mi nombre es.

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo de la sesión: Identificación de las características propias y la expresión de autoconocimiento de habilidades.

Secuencia Didáctica: Inicio, desarrollo, conclusión, materiales y recursos

Evaluación de la Sesión

Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje	Recursos y Materiales	Tiempo destinado
Actividades de Inicio -Cuento ¿Qué compraré?	-Cuento ¿Qué compraré?	10 minutos
Desarrollo -Memoria de las habilidades, cada vez que se forme un par los niños compartirán si tienen o no esa habilidad. -El espejo bailarín, los niños se formarán y realizarán un paso de baile para formar una coreografía.	-Memoria de habilidades. -Sillas	30 minutos
Actividades de Cierre -Realizar un acróstico con su nombre de sus habilidades y talentos.	-Cartulina dura -Pinturas acrílicas -Pinceles	10 minutos

Sesión 6

Tema de la Sesión: Disminución de ansiedad.

Título de la sesión: Siempre en calma

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo de la sesión: Dar a conocer técnicas para el manejo de la ansiedad.

Secuencia Didáctica: Inicio, desarrollo, conclusión, materiales y recursos

Evaluación de la Sesión

Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje	Recursos y Materiales	Tiempo destinado
Actividades de Inicio -El semáforo, los niños caminarán al ritmo de la música dependiendo el color de semáforo.	-Paletas de los colores del semáforo.	10 minutos
Desarrollo -Practicar la técnica de relajación del semáforo. -Realizar una pelota antiestrés. -Dibujar rueda de soluciones.	- Imágenes del semáforo. -Reproductor de audio. -Globos. -Harina. -Plumones. -Cartulina blanda. -Colores.	30 minutos
Actividades de Cierre -Respirando con globos y con ayuda de la App Storybook realizaremos un masaje relajante “cabeza de animalitos”.	-App Storybook	10 minutos

Sesión 7

Tema de la Sesión: Afrontamiento

Título de la sesión: ¿y si hacemos un muñeco?

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo de la sesión: Fomentar la habilidad para la búsqueda de alternativas e identificar áreas de logro.

Secuencia Didáctica: Inicio, desarrollo, conclusión, materiales y recursos.

Evaluación de la Sesión

Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje	Recursos y Materiales	Tiempo destinado
Actividades de Inicio -Popotes locos.	-Platos de plástico. -Lunetas. -Popotes.	10 minutos
Desarrollo -Creando un muñeco, en la cabeza se dibuja las cosas que le están generando estrés, sobre un brazo dibujamos lo que piensa cuando realiza eso que le molesta, en el brazo izquierdo dibujamos las emociones, en el estómago dibujamos áreas de logro. -Compartir con el grupo sus muñecos.	-Pliego de papel. -Gises de colores.	30 minutos
Actividades de Cierre -Lluvia de colores.	-Vaso. -Aceite. -Pintura vegetal.	10 minutos

Sesión 8

Tema de la Sesión: Formas de afrontamiento.

Título de la sesión: Siempre en calma

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo de la sesión: Promover habilidades comunicativas y fomentar la búsqueda de alternativas a través de la expresión.

Secuencia Didáctica: Inicio, desarrollo, conclusión, materiales y recursos.

Evaluación de la Sesión

Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje	Recursos y Materiales	Tiempo destinado
Actividades de Inicio -Adivina el personaje.	-Presentación adivina el personaje.	10 minutos
Desarrollo - 100 alumnos dijeron -Al ritmo de la música.	- Cajas de cartón. -Pelotas pequeñas. -Reproductor de audio. -Instrumentos musicales (pandero, triangulo, maracas)	30 minutos
Actividades de Cierre -Los chocolates, tomar un poco de chocolates y separarlos por colores y compartir con el grupo, las cosas que me gusta o me disgusta.	-Chocolates de colores.	10 minutos

Sesión 9

Tema de la Sesión: Expresión emocional.

Título de la sesión: Somos artistas.

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo de la sesión: Canalizar, verbalizar y expresar emociones propias de forma manual y verbal.

Secuencia Didáctica: Inicio, desarrollo, conclusión, materiales y recursos

Evaluación de la Sesión

Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje	Recursos y Materiales	Tiempo destinado
Actividades de Inicio -Dibujando en las nubes.	-Platos desechables. -Plumones.	10 minutos
Desarrollo -actuando “como.” -Pintando al ritmo de las emociones.	-Pliego de papel. -Acuarelas. -Pinceles. -Canción de las emociones.	30 minutos
Actividades de Cierre -Las emociones bailan.	-Platos de plásticos. -Plumones. -Agua.	10 minutos

Sesión 10

Tema de la Sesión: Expresión emocional.

Título de la sesión: Me reconozco

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo de la sesión: Identificar acciones para la autorregulación.

Secuencia Didáctica: Inicio, desarrollo, conclusión, materiales y recursos

Evaluación de la Sesión

Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje	Recursos y Materiales	Tiempo destinado
Actividades de Inicio -Pantalones gigantes.	-Globos. -Bolsas para basura.	10 minutos
Desarrollo -Los globos locos. -Cuando me siento, yo necesito.	-Globos. -Hojas blancas. -Marcadores de colores.	30 minutos
Actividades de Cierre -Cortometraje “las emociones”. -Retroalimentación.	-Cortometraje “las emociones”	10 minutos

Sesión 11

Tema de la Sesión: Fortalecimiento de relaciones.

Título de la sesión: Las palabras mágicas

Duración de la sesión: 50 minutos.

Objetivo de la sesión: Fortalecer emociones y habilidades comunicativas, inicio de cierre.

Secuencia Didáctica: Inicio, desarrollo, conclusión, materiales y recursos.

Evaluación de la Sesión

Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje	Recursos y Materiales	Tiempo destinado
Actividades de Inicio -La hoja se cae.	-Hojas blancas.	10 minutos
Desarrollo -Cartas al azar, https://wordwall.net/es/resource/2651932/juego-de-afrontamiento -La bolsa de las palabras mágicas, en una bolsa de papel introducir palabras de cordialidad (buenos días, con permiso, disculpa) y al sacar una palabra preguntar. ¿Cuándo la puede usar? ¿Cuándo te hizo falta? ¿Con quién te faltó?	- Bolsas de papel. -Frases de cordialidad.	30 minutos
Actividades de Cierre -Cuento “No te vayas” de Gabriela Keselman. -Retroalimentación del cuento.	-Cuento -Hojas -Bolígrafo	10 minutos

Sesión 12

Tema de la Sesión: Fortalecimiento de relaciones.

Título de la sesión: Receta final

Duración de la sesión: 50 minutos

Objetivo de la sesión: Fortalecer redes de apoyo, empatía, verbalización emocional y cierre de la intervención.

Secuencia Didáctica: Inicio, desarrollo, conclusión, materiales y recursos.

Evaluación de la Sesión

Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje	Recursos y Materiales	Tiempo destinado
Actividades de Inicio -Juego de palabras Se les da una palabra y ellos tendrán escribir cinco palabras que se relacionan, de acuerdo con el número de participantes que tengan similitud en las palabras.	-Hojas blancas. -Lápiz. -Recursos tecnológicos.	10 minutos
Desarrollo -La ruleta 1.- Se pondrán valores, emociones y palabras de cordialidad. 2.- Nombre de familiares y amigos Y se contará una historia con lo que nos indique la ruleta, -Cuento: Recetas de lluvia y azúcar de Eva Manzano y Mónica Gutiérrez. -Realizar una receta de la felicidad.	-Dos ruletas. -Cuento. -Hojas blancas. -Colores.	30 minutos
Actividades de Cierre -Creando mi receta, https://www.paisdelosjuegos.com.mx/juegos/hacer-pasteles	-Recursos tecnológicos	10 minutos

A continuación, revisaremos cada sesión.

Sesión 1

Se inició la sesión vía zoom puntual y se esperó a los alumnos 5 minutos, iniciamos con dos alumnos y posteriormente se fueron agregando. Inicé con la bienvenida y nos presentamos, los alumnos se mostraban tímidos y algunos de ellos con poco interés. Realizamos la actividad de saludos locos donde la tensión grupal disminuyó, seguimos con la actividad de adivina la palabra donde su participación fue más competitiva, se proyectó un formato el cual contestaron para después presentarse por medio de una ruleta con sus nombres, la participación fue breve de cada uno, pero todos dispuestos a participar.

Sesión 2

La sesión se inició puntual y se esperó a los alumnos 5 minutos, iniciamos con dos alumnos y los demás se fueron agregando. Dimos inicio con la bienvenida y la primera actividad fue la pirámide de vasos, los alumnos buscaron su material e iniciamos, todos se mostraron con interés y sonrientes, comentando de sus dificultades para la formación de sus pirámides. La segunda actividad fue mostrarles imágenes de emojis y preguntar que emoción representaba cada uno, todos participaron con buena actitud, se proyectó el Libro de las emociones y le dimos lectura, posteriormente se hicieron comentarios de las emociones y lo que ellos conocían, dando ejemplos sobre como las viven en sus casas. Buscaron su materia para dibujar la silueta de una persona, dos alumnos se acostaron sobre el papel y pidieron a un familiar que marcara la silueta, los demás hicieron lo mismo. Terminaron de dibujar y comentamos sobre su vivencia con las emociones, se mostraron pensativos con algunas preguntas sobre el tema y terminamos realizando un diccionario de emociones, nos despedimos y terminamos.

Sesión 3

Iniciamos puntual la sesión, pero mi sorpresa fue encontrar a la mayoría del grupo ya conectados esperando, iniciamos saludando y proyectando el cuento: La tortuga y, comentamos sobre la lectura, todos participaron con mucha disposición. Enseñamos la técnica de la tortuga y movían sus cámaras para que los pudiera ver como la realizaban. Proyectamos un kahoot, tomo tiempo poder conectarnos, pero fue muy divertido, sonrieron y gritaban por participar; solo un alumno estaba con un semblante de tristeza, compartió la pérdida del padre debido al contagio por COVID 19, sus compañeros le expresaron muestras de empatía. Terminamos con un cuento de relajación y cuando terminó comentaban lo mucho que disfrutaron esta sesión.

Sesión 4

Iniciamos la sesión puntual, en donde los alumnos ya estaban conectados, realizamos la primera actividad programada, les gustó mucho y no querían dejar de jugar, les alenté a la siguiente y contamos el cuento: El asno, se retroalimentó sobre la lectura. La siguiente actividad fue crear un cuento, moldeando los personajes con plastilina, sus personajes eran animales y objetos, pero no personas. Cada uno contó su historia, al contarlas sus rostros mostraban las emociones vividas, pero todas terminaron en finales felices.

Sesión 5

La sesión inició con todos los alumnos conectados, se proyectó el cuento ¿Qué compraré? y se comentó sobre este buscando finales alternativos. Se proyectó un juego de memoria de las habilidades y cuando se encontraba un par ellos comentaban si tenían la habilidad y en donde la usan; cuando alguno se mostraba pensativo sobre su habilidad los demás le alentaban y le hacían saber sobre sus habilidades. Jugamos el espejo bailarín y fue muy divertido. Buscaron su material para crear un acróstico con su nombre y de igual forma les costó pensar en sus

habilidades para crearlo, se les daban opciones y ellos elegían, al final de la sesión mostraban sus acrósticos con sus familiares que estaban cerca.

Sesión 6

Iniciamos la sesión proyectando un semáforo, en donde los alumnos giraban alrededor de su asiento de acuerdo con el color del semáforo, sonreían y se divertían. Se les enseña la técnica de relajación usando el semáforo y comentaban cuando tendrían que usarla. Con su material crearon una pelota antiestrés, pero hubo mucha dificultad con la harina y todos nos reíamos por ello. La siguiente actividad fue crear una ruleta de soluciones ante situaciones de dificultad y emociones negativas, todos fueron muy asertivos. Con ayuda de un globo realizamos respiración y un masaje relajante. Su participación en esta sección fue mucho mayor que en otras, comentaban como les platicaban a sus familiares de lo que realizaban en las sesiones.

Sesión 7

Muy puntual iniciamos la sesión. Jugamos a los popotes locos y al terminar se comieron sus lunetas. La siguiente actividad fue crear un muñeco donde dibujaron las cosas que le están generando estrés, lo que piensa cuando realiza eso que le molesta, dibujamos las emociones y dibujamos áreas de logro, comentamos por turnos y se retroalimentó. En algunas participaciones solo estábamos callados escuchando, pero cuando terminaban los demás le animaban y mostraban afecto. Terminamos con la actividad de lluvia de colores y asombrados veían sus vasos con una lluvia de colores, terminamos la sesión con mucha alegría.

Sesión 8

Iniciamos con la actividad adivina el personaje, después con 100 mexicanos dijeron en donde, ellos tenían que dar respuesta a dificultades y emociones negativas, comentamos las formas de afrontamiento entre todos. Con su material crearon un instrumento musical y bailaban

al ritmo de la música. La última actividad fue chocolates de colores en donde compartieron lo que les disgusta o gusta, algunos compartieron cosas que les estaban generando malestar y los demás escuchaban y se mostraban empáticos.

Sesión 9

Dimos inicio dibujando y la dificultad de dibujar en las nubes generó un momento de risas. Se proyectaron personajes con expresiones emocionales en donde los alumnos tenían que actuar como ellos. Con ayuda de su material pintaron al ritmo de la música la cual expresaba diferentes ritmos y generaba diferentes emociones. Dibujaron emociones y con ayuda de agua las hacían bailar. En esta sesión ya todos estábamos muy integrados, el ambiente era de amistad y compañerismo y pude observar que disfrutaban las sesiones.

Sesión 10

Con la actividad de pantalones gigantes fue una fiesta de risas y carcajadas, en ese mismo ambiente jugamos globos locos en donde le daban movimiento con su cuerpo a los globos, ya sentados frente a sus pantallas la actividad fue: Cuando me siento, yo necesito en donde con dibujos y diálogos daban soluciones de regulación emocional, vimos el cortometraje de las emociones y comentamos al final.

Sesión 11

Para esta sesión los padres de familia ya se habían comunicado expresando su agradecimiento, y haciendo la petición de seguir las sesiones por más tiempo. Iniciamos jugando a la hoja que cae con muchas risas, seguimos con cartas al azar en donde todos daban respuestas de afrontamiento, realizaron tarjetas con frases de cordialidad y por turnos ellos participaban contestando, ¿Cuándo la puede usar?, ¿Cuándo te hizo falta? Y ¿Con quién te faltó?

Proyectamos y leímos el cuento: No te vallas y comentamos sobre el cuento. Los alumnos comentaban que les causaba tristeza el ya no vernos en las sesiones.

Sesión 12

Iniciamos jugando juego de palabras y seguimos creando una ruleta que contara con valores, emociones y palabras de cordialidad y nombre de familiares y amigos, por turnos tenían que crear una historia con las indicaciones de la ruleta, sus participaciones eran más largas y con más detalles. Se proyectó el cuento Recetas de lluvia de azúcar y se retroalimentó; sus comentarios eran sobre lo mucho que disfrutaron las sesiones y agradecidos por ese tiempo juntos en donde se sentían escuchados en un lugar seguro. Terminamos con un juego en línea creando una receta. El tiempo se nos terminó y nos conectamos nuevamente para despedirnos.

Capítulo III. Resultados

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos de la fase diagnóstica, en donde se aplicó la evaluación de 30 reactivos enfocados en el área de español, matemáticas y ciencias, con el objetivo de conocer el rendimiento académico de los alumnos, asimismo se aplicó el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) para conocer si presentan sintomatología grave de estrés.

La población estuvo conformada por 26 alumnos en edad escolar del colegio Maranatha, ubicado en Av. Álvaro Obregón, #321 Colonia Centro, Cuernavaca, Morelos, México.

A continuación, se muestran los resultados de la aplicación de la prueba de los 30 reactivos, divididos en 3 secciones de 10 preguntas cada una, en las áreas de español, matemáticas y ciencias, para determinar el nivel académico de los alumnos de acuerdo a su grado escolar, esta aplicación se realizó vía online debido al confinamiento por covid-19, para ello se utilizó la herramienta Google forms la cual se adapta a las necesidades requeridas para dicho fin. Se trabajó con una muestra de 26 alumnos en total, en donde 17 son hombres y 9 mujeres, representando el 65% y 35% respectivamente, los cuales representan el 100% de alumnos evaluados.

La puntuación total de la evaluación consta de 30 puntos que es la puntuación máxima a obtener por cada alumno, en este sentido, los resultados arrojan un rango en la calificación entre los 10 y 30 puntos con una moda de 21 puntos.

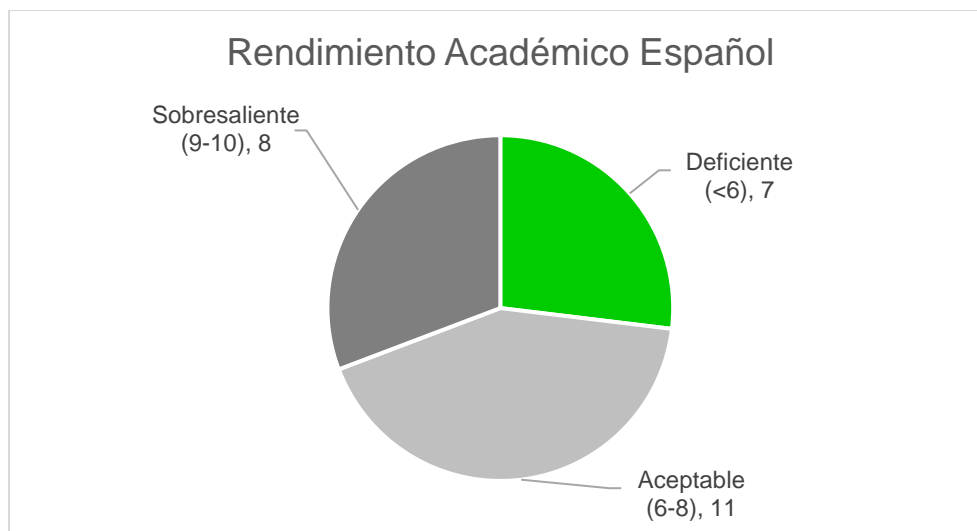
3.1 Evaluación

3.1.1. Rendimiento Académico.

En la figura 1, se presentan los resultados de la evaluación en la materia de español, en donde, 8 niños obtuvieron un promedio sobresaliente (9-10), 11 niños un promedio aceptable (8-6) y 6 niños un nivel deficiente (<6) que representa el 27% de alumnos evaluados.

Figura 1

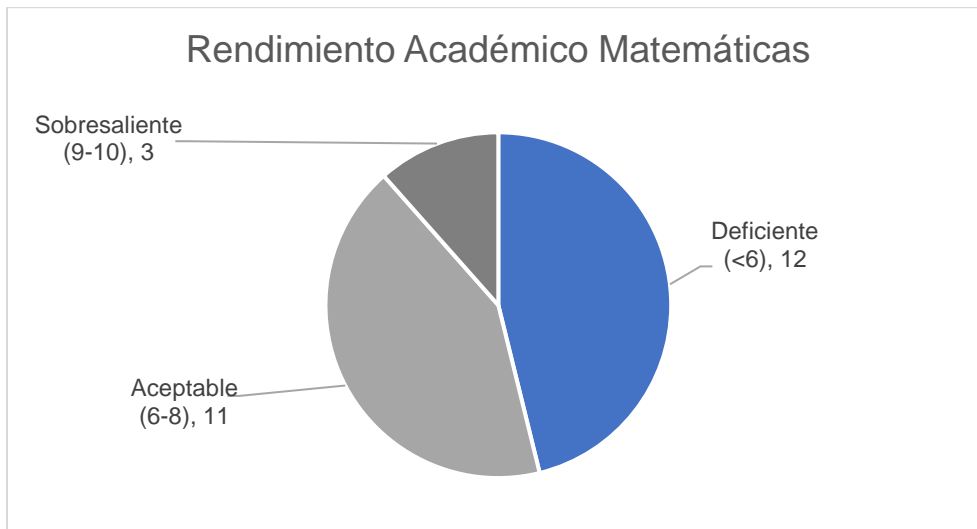
Rendimiento Académico en español.



En la figura 2, se muestran los resultados de la evaluación en la materia de matemáticas en donde, 3 niños obtuvieron un promedio sobresaliente (9-10), 11 niños un promedio aceptable (8-6) y 12 niños un nivel deficiente (<6) que representa el 46% de alumnos evaluados.

Figura 2

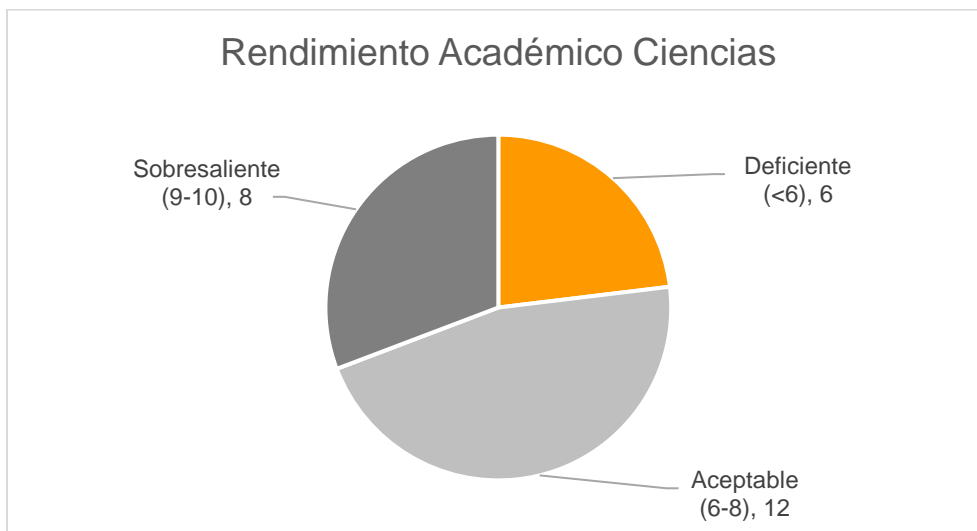
Rendimiento Académico en matemáticas.



En la figura 3, se muestran los resultados de la evaluación en la materia de ciencias en donde, 8 niños obtuvieron un promedio sobresaliente (9-10), 12 niños un promedio aceptable (8-6) y 6 niños un nivel deficiente (<6) que representa el 26% de alumnos evaluados.

Figura 3

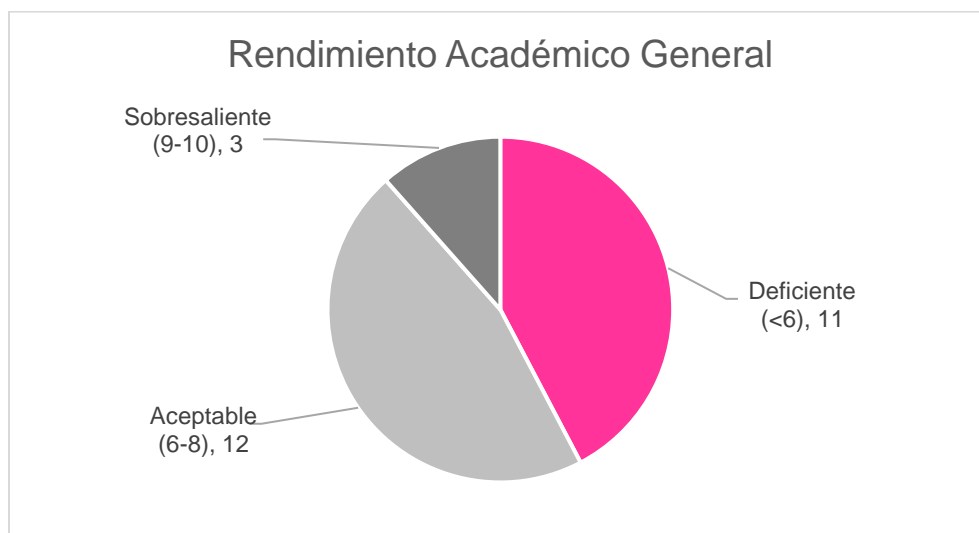
Rendimiento Académico en ciencias.



Una vez evaluados, en la figura 4 se presentan los resultados generales que incluye la evaluación de las 3 materias, dando como resultado que el 42% de los alumnos obtuvieron un rendimiento escolar deficiente.

Figura 4

Rendimiento Académico General



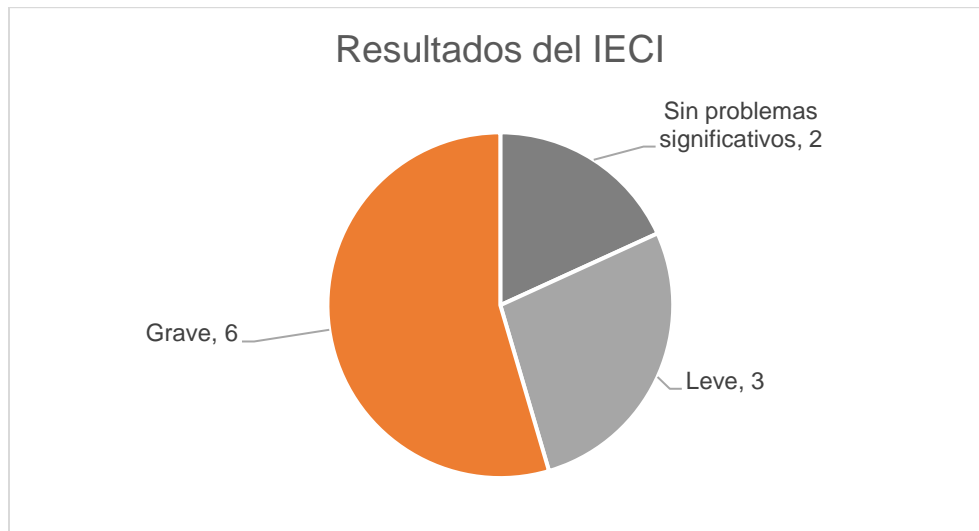
Partiendo de los resultados anteriores y tomando en cuenta una calificación mínima aprobatoria de 6, se muestra el porcentaje de alumnos que presentan bajo rendimiento escolar, a estos 11 alumnos se les aplicó el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil, con la finalidad de conocer si presentan una sintomatología grave de estrés.

3.1.2 Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

En la figura 5 se muestra los resultados de la aplicación del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil, los cuales arrojan un total de 6 niños que representan el 55% de los alumnos con bajo rendimiento escolar, y que presentan síntomas graves de estrés, los cuales serán la muestra para la intervención, donde dos son 2 niñas y 4 niños.

Figura 5

Resultados del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil.



Analizando los datos obtenidos por ambas evaluaciones podemos referir a 6 alumnos, con los cuales se aplicó la intervención debido a su bajo rendimiento y sintomatología grave de estrés.

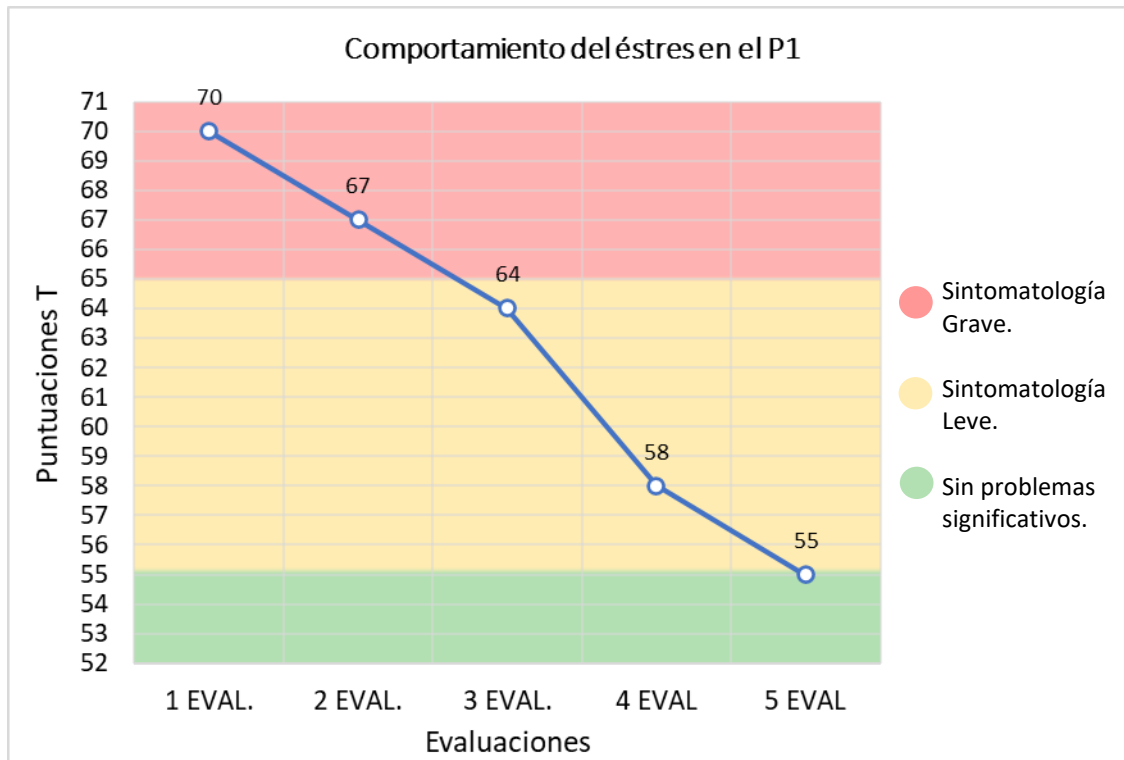
El Inventario de Estrés Cotidiano Infantil puntúa los niveles de estrés en tres partes, una puntuación total de 55 o menos indica que no hay niveles de estrés significativos, una puntuación total entre 56 y 65 indica sintomatología leve asociada al estrés, y una puntuación total superior a 66 indica sintomatología grave.

3.2 Intervención

Durante la intervención se realizaron evaluaciones del estrés, utilizando el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil, a continuación, se muestra en las gráficas de la 6 a la 11, estos resultados obtenidos, en donde se puede observar una disminución en los niveles de estrés de los seis participantes.

Figura 6

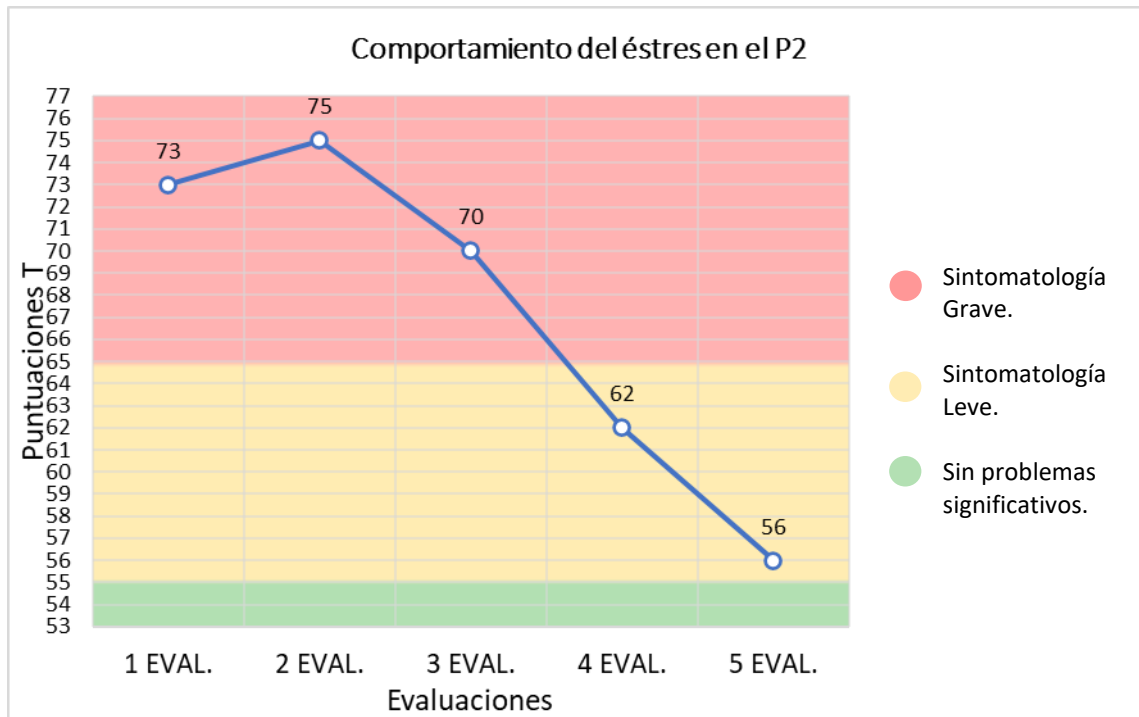
Nivel de estrés en el participante 1.



En la figura 6 se muestran los resultados obtenidos del participante 1, en donde obtiene una puntuación total de 70 en la primera evaluación, 67 en la segunda, 64 en la tercera, 58 en la cuarta y 55 en la última evaluación. Podemos observar que los índices de estrés se reducen de una manera considerable.

Figura 7

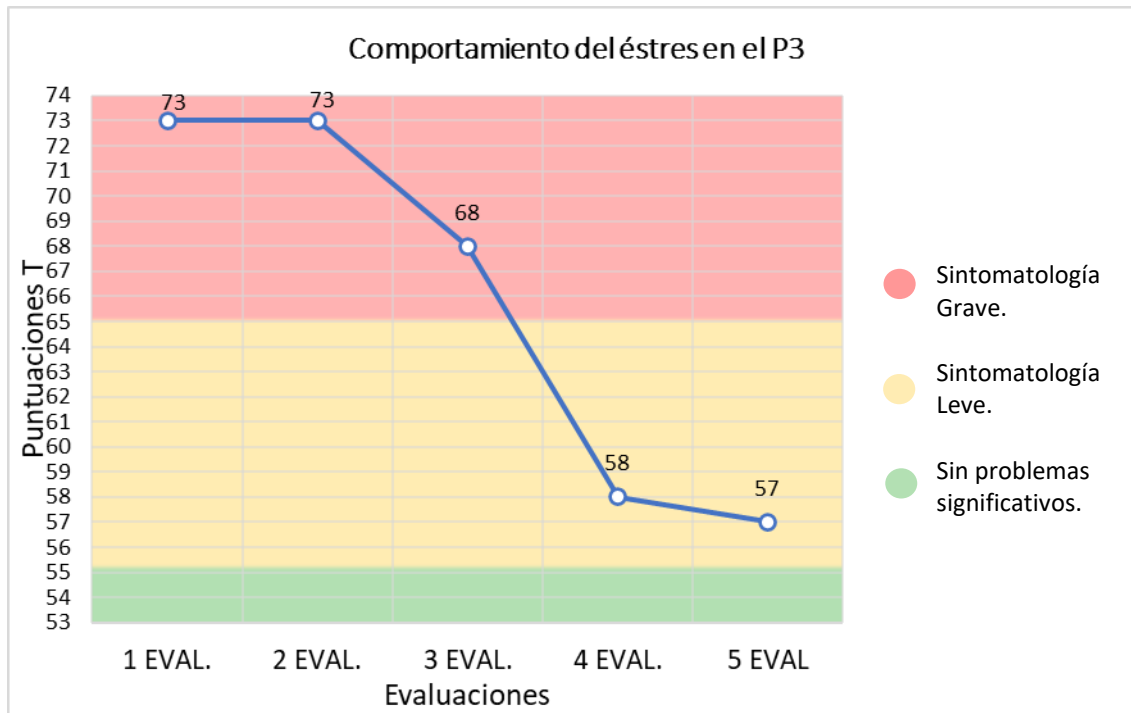
Nivel de estrés en el participante 2.



En la figura 7 se muestran los resultados del participante 2, en donde presentó una puntuación total de 73 en la primera evaluación, en la segunda 75, en la tercera 70, en la cuarta 62 y en la última 56.

Figura 8

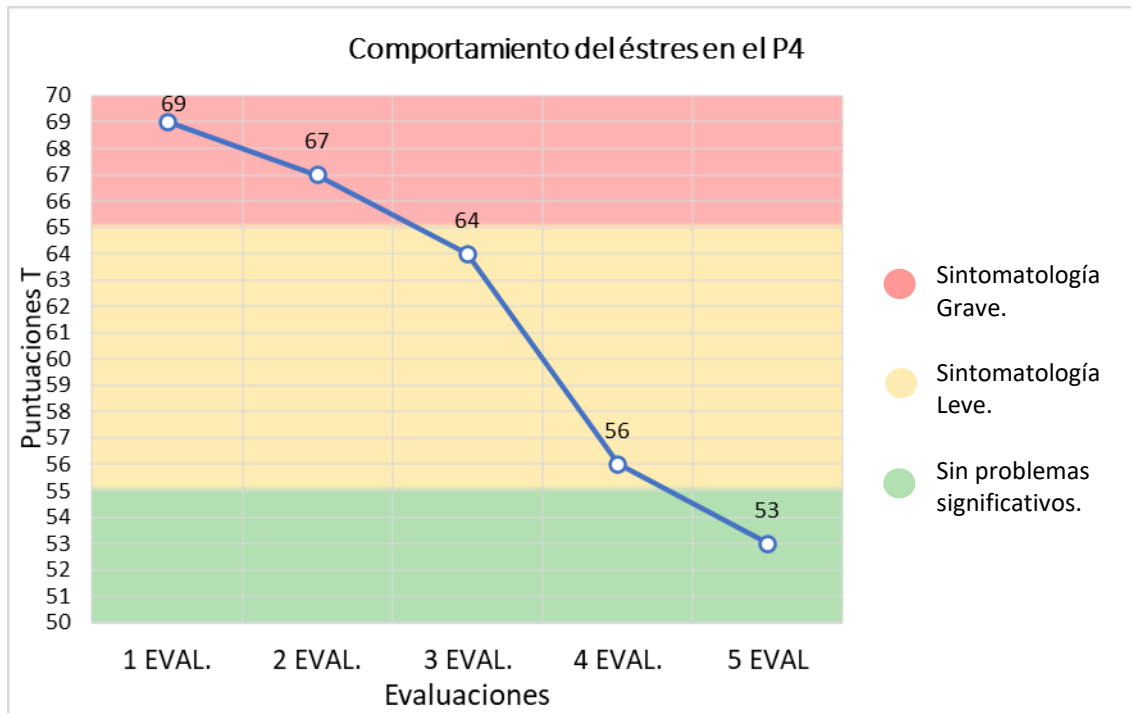
Nivel de estrés en el participante 3.



En la figura 8 se muestra los resultados obtenidos del participante 3, donde presentó una puntuación total de 73 en la primera evaluación, en la segunda 73, en la tercera 68, en la cuarta, 58 y en la última evaluación 57.

Figura 9

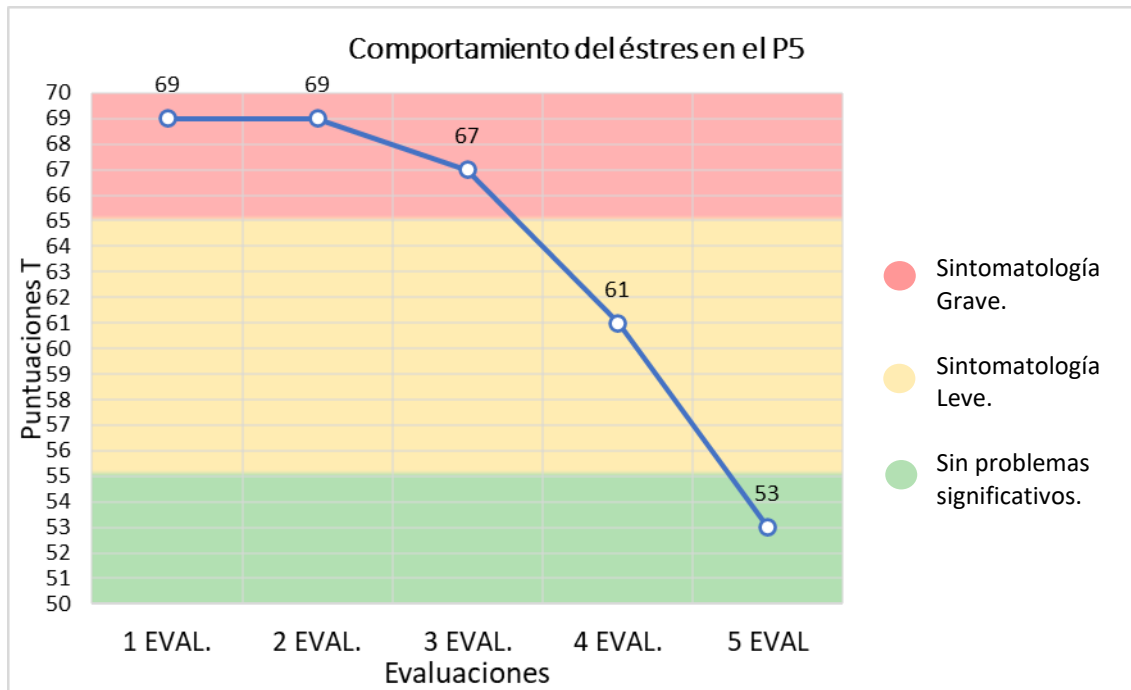
Nivel de estrés en el participante 4.



En la figura 9 se muestra los resultados obtenidos del participante 4, en donde presentó una puntuación total de 69 en la primera evaluación, en la segunda 67, en la tercera 61, en la cuarta 56 y en la última evaluación 53.

Figura 10

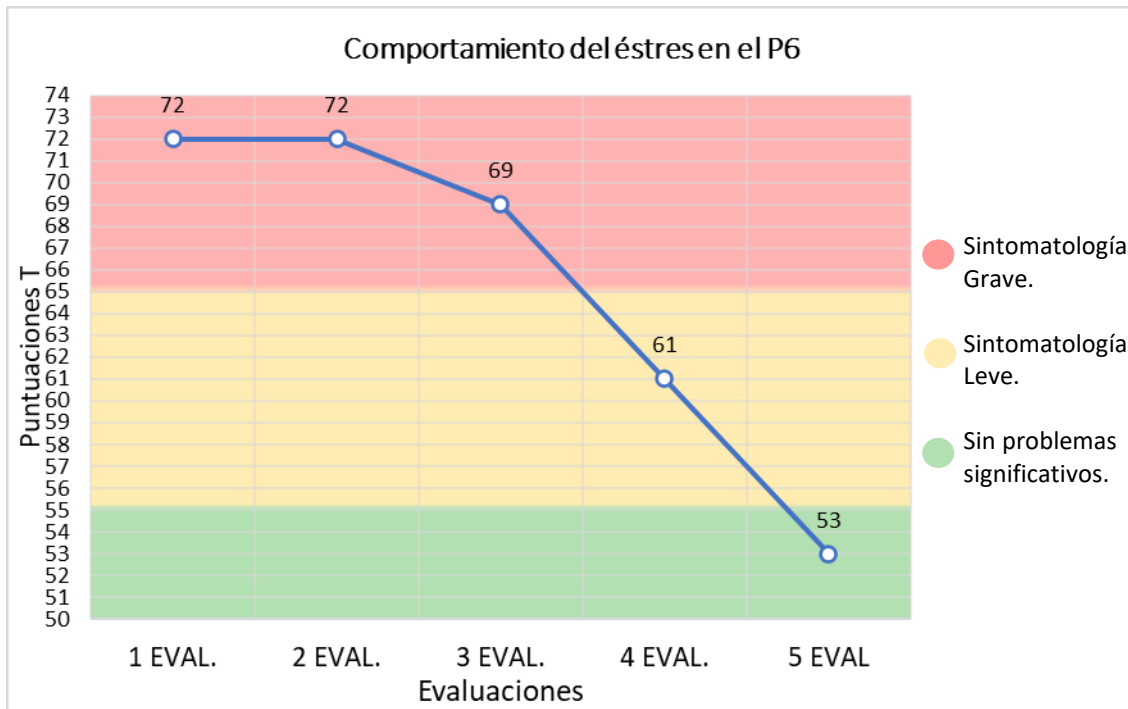
Nivel de estrés en el participante 5.



En la figura 10 se muestra los resultados obtenidos del participante 5, en donde presentó una puntuación total de 69 en la primera evaluación, en la segunda 69, en la tercera 67, en la cuarta, 61 y en la última evaluación 53.

Figura 11

Nivel de estrés en el participante 6.



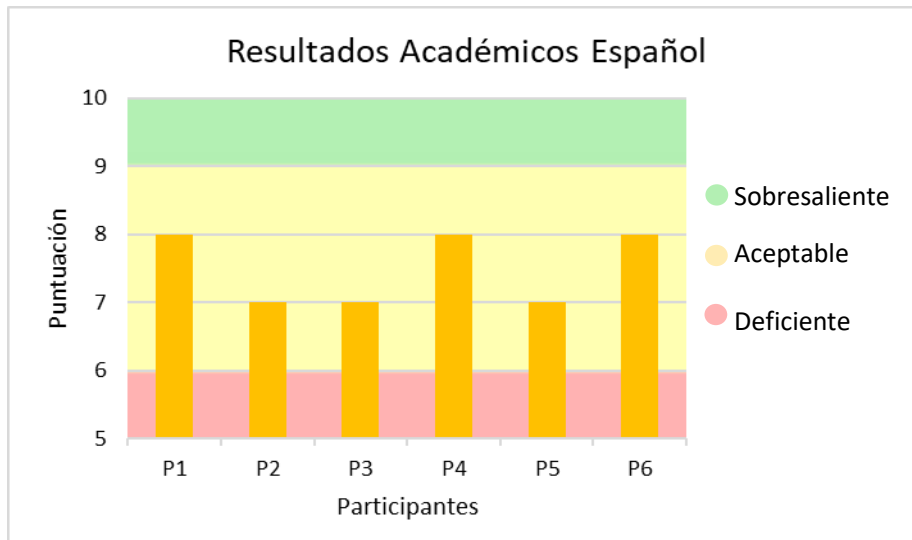
En la figura 11 se muestra los resultados obtenidos del participante 6, en donde presentó una puntuación total de 72 en la primera evaluación, en la segunda 72, en la tercera 69, en la cuarta 61 y en la última evaluación 53.

3.3 Evaluación final

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la evaluación del rendimiento escolar post evaluación. El instrumento utilizado para evaluar el rendimiento escolar está conformado por 30 reactivos, con el que se avalúo las materias de español, matemáticas y ciencias, con temas ya vistos previamente en clase, esta evaluación se basó en la prueba PLANEA.

Figura 12

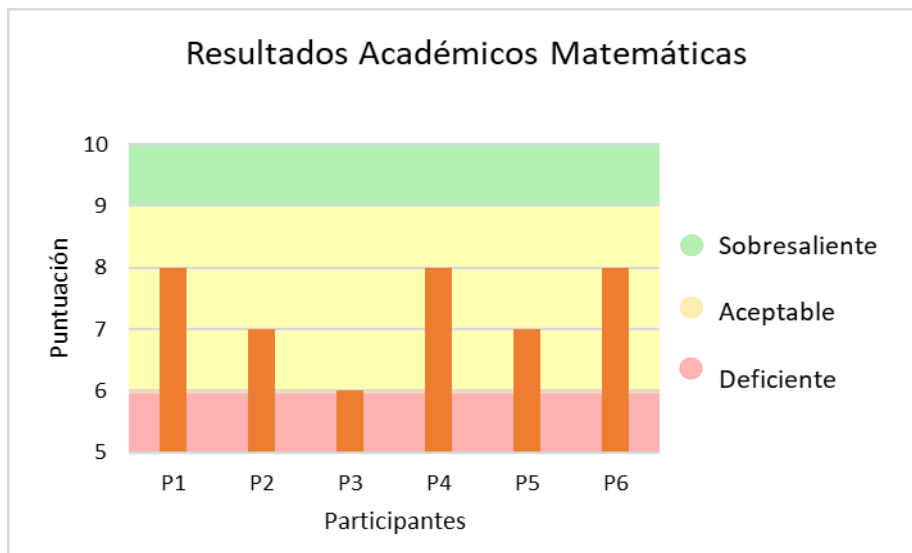
Resultados académicos finales en español.



En la figura 12 se muestra que los 6 participantes obtuvieron un resultado aceptable en la materia de español. Podemos observar que el rendimiento académico tubo un cambio favorable después de la intervención, ya que antes de esta, los participantes se encontraban en un rendimiento deficiente.

Figura 13

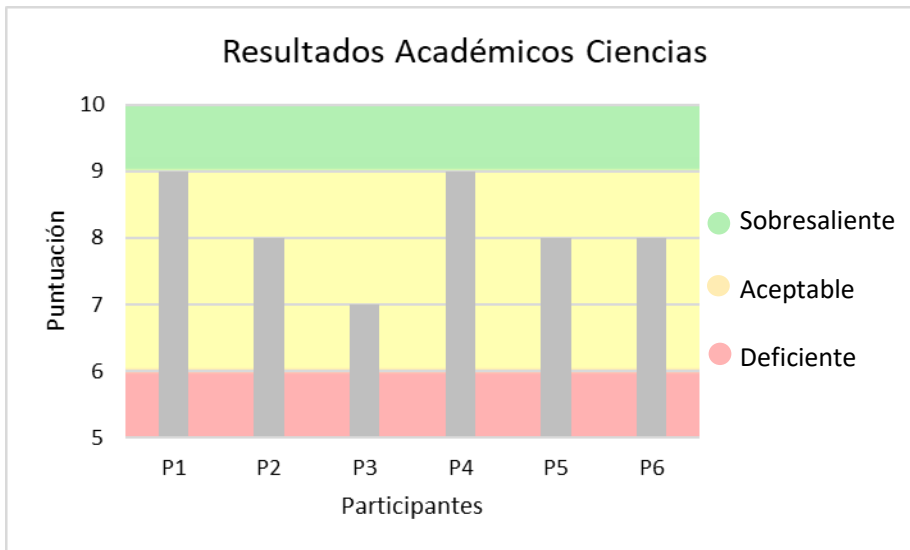
Resultados académicos finales en Matemáticas.



En la figura 13 se muestra que los 6 participantes obtuvieron un resultado aceptable en la materia de matemáticas. Podemos observar que el rendimiento académico tubo un cambio favorable después de la intervención, ya que antes de esta, los participantes se encontraban en un rendimiento deficiente.

Figura 14

Resultados académicos finales en Ciencias.



En la figura 14, se muestra que los 6 participantes obtuvieron un resultado aceptable y sobresaliente en la materia de ciencias. Podemos observar que el rendimiento académico tuvo un cambio favorable después de la intervención, ya que antes de esta, los participantes se encontraban en un rendimiento deficiente.

Se utilizó la prueba de rangos con signos Wilcoxon, para determinar si son estadísticamente significativas las diferencias entre los resultados obtenidos en el pre y post evaluación, para ello se manejó el software IBM SPSS Statistics (Statistical Package for the Social Sciences) en su Versión 26.

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

En la tabla 1 Estadísticos descriptivos, nos ayuda a corroborar que el promedio del nivel de estrés tiene una disminución considerable, ya que al inicio era de 71.00 y finalizó en 54.50, mostrando así una disminución de la variable estrés.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos, mediante SPSS por el método de T de Wilcoxon.

Estadísticos descriptivos					
	N	Media	Desv. Desviación	Mínimo	Máximo
EVAL. INICIAL	6	71.00	1.897	69	73
EVAL. FINAL	6	54.50	1.761	53	57

A continuación, en la tabla 2 se muestran los resultados de los rangos positivos y negativos, en donde para los seis participantes se muestran que la evaluación final es menor que la evaluación inicial, mostrando que en cada uno de los alumnos hubo un decremento en el nivel de estrés.

Tabla 2

Rangos positivos y negativos del método T de Wilcoxon.

Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
EVAL. FINAL -	Rangos negativos	6 ^a	3.50	21.00
EVAL. INICIAL	Rangos positivos	0 ^b	.00	.00
	Empates	0 ^c		
	Total	6		

a. EVAL. FINAL < EVAL. INICIAL

b. EVAL. FINAL > EVAL. INICIAL

c. EVAL. FINAL = EVAL. INICIAL

La parte medular del método de T de Wilcoxon la obtenemos de la tabla 3, en donde se da a conocer el valor de la variable $P=0.026$, la cual al compararla con la variable nivel de confianza $\alpha = 0.05$ notoriamente se observa que el valor de $P < \alpha$.

Puesto que existe un valor de $P = 0.026$ que es menor a $\alpha=0.05$, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1), por lo que se puede inferir que hay una significancia entre el estrés y el bajo rendimiento escolar.

Tabla 3

Resultados del método T de Wilcoxon.

Estadísticos de prueba^a	
	EVAL. FINAL - EVAL. INICIAL
Z	-2.226 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	.026
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos.	

Capítulo IV. Conclusión y discusión

En los casos presentados se muestra sintomatología de estrés en seis estudiantes, la intervención se diseñó a partir de la Terapia Narrativa de Juego, en un formato online de video conferencia mediante la plataforma de zoom. Es de suma importancia mencionar que debido al confinamiento y distanciamiento físico por COVID 19, no fue posible realizar una intervención de manera presencial, tomando los múltiples beneficios de la terapia online o también denominada telepsicoterapia (Mastropaolo, 2020). Debido a su familiaridad de los alumnos con las nuevas tecnologías no fue necesario el asesoramiento de un tercero, se observó que los participantes tenían un lugar habilitado, en donde no interactuaban con familiares durante cada sesión, si en algún momento presentaban dificultad respecto a lo tecnológico ellos lo resolvían conectándose en otro dispositivo, lo mostrado en cada sesión es la familiaridad al respetar el tiempo de participación de sus compañeros prendiendo o apagando sus micrófonos, podemos observar que hoy en día la distancia no es una limitante para participar en sesiones de terapia.

Por medio de terapia narrativa de juego se realizó la intervención, la cual fue de gran ayuda para la disminución de la sintomatología causada por estrés, en donde se generó un espacio y se les dio la libertad de expresar sus emociones, sentimientos, tener comunicación entre ellos y dar alternativas de solución a las situaciones que les generan malestar. Al lograr relacionarse le genera una empatía con los demás y con el mismo. En este espacio se genera un intercambio en donde el alumno aporta a sus compañeros y de la misma forma recibe (Varela Moreno y Gutiérrez Cid, 2009). Se generó una estancia de apoyo, seguridad y pertenencia.

Derivado de los resultados obtenidos de esta investigación, se muestra que los niños que presentan altos niveles de estrés tienden a mostrar un bajo aprovechamiento escolar, y que, al incluir una intervención en terapia narrativa de juego, hay una disminución considerable del

mismo, y subsecuentemente implicó que los niños tuvieran un aprovechamiento escolar favorable. Los hallazgos obtenidos nos permiten aceptar la hipótesis planteada. Así mismo se encontró una relación significativa entre el estrés infantil y el bajo rendimiento escolar.

Estos hallazgos tienen relación con los resultados encontrados por (Trianes y Fernández-Baena, 2011) en donde muestran, como la percepción del estrés cotidiano en la infancia perturba el rendimiento académico del escolar.

El estrés infantil en el ámbito escolar es poco estudiado de acuerdo con la literatura revisada y así lo muestra (Palacio Chavarriaga et al., 2018), en su investigación. Por lo que esta investigación, constituye una aproximación al problema y a la implementación de programas para el manejo de estrés infantil en las instituciones escolares; De la misma forma, concientizar e informar a los padres de familia y autoridades escolares de la importancia de detectar síntomas derivados del estrés.

Al realizar las evaluaciones del estrés infantil para esta investigación, la mayoría de los padres estaban sorprendidos al enterarse del padecimiento de sus hijos, esto nos da una pauta para poder mencionar que, hay niños con este padecimiento del cual debido a sus condiciones no se tiene conocimiento y, por lo tanto, no hay una intervención para su disminución.

La intervención apoyada en terapia narrativa de juego es un modelo de personificación, proyección e intercambio de papeles. Apropiado para el trabajo con niños de edad escolar con dificultades emocionales ya que externalizan relatos e historias de sus vidas y pueden reconocer sus habilidades. Es aquí donde pueden reorganizar la narración de las situaciones estresantes y al expresar su malestar, el niño puede dar soluciones alternativas. A través del juego simbólico y actividades lúdicas y creativas, podemos observar una relajación, disposición a comunicarse y

participar en soluciones a su favor. Con esta intervención, el niño desarrolló herramientas para el afrontamiento de las situaciones que le están generando estrés.

En un ambiente escolar las habilidades cognitivas y emocionales son necesarias, ya que la demanda de estas es en un alto nivel, pero al presentar altos niveles de estrés, la memoria, aprendizaje, razonamiento y atención se ven afectadas; Posterior a la intervención y a la disminución de estrés, estas habilidades incrementaron positivamente en cada estudiante generando en ellos la autorregulación emocional. (Valiente Barroso et al., 2020).

Los alumnos tuvieron mejor aprovechamiento en el área de ciencias y menor en el área de matemáticas, debido a que los alumnos generan una conexión personal con el entorno que les rodea, y a las actividades que marca el plan y programa en ciencias son más lúdicas, y en matemáticas y español tienden a utilizar un pensamiento lógico-matemático y crítico respectivamente.

El estrés no es exclusivo para los adultos, también lo padecen los niños generando malestar y múltiples síntomas y consecuencias, uno de estos es el bajo rendimiento escolar. El trabajo realizado en esta investigación generó una mejor interacción entre los participantes, y dio como resultado un ambiente de armonía y empatía.

En la intervención se vio beneficiada la regulación emocional. Al trabajar con las emociones, se facilita el pensamiento y hay un incremento en la concentración y un control en la impulsividad de los niños. Y hay un incremento en la motivación intrínseca y esto trae una mejora en su desempeño escolar (Mestre, 2006). Se observó la relevancia de mejorar el bienestar emocional y preparar a los alumnos para el proceso de aprendizaje y rendimiento escolar.

La Asociación Nacional de Psicólogos Educativos de EE.UU. enumera en su informe, titulado *School Psychologists: Improving Student and School Outcomes*, (Contreras Landess,

2014) una serie de puntos para mejorar el bienestar emocional y preparar al estudiante para el proceso de aprendizaje en cada centro escolar.

- Mejorar el logro académico.
- Alentar la salud mental y un comportamiento positivo en el estudiante.
- Apoyar a estudiantes diversos.
- Crear climas escolares seguros y positivos.
- Favorecer la relación entre el ámbito familiar y escolar.
- Optimizar el proceso de evaluación y la entrega de resultados en la institución educativa.

La escuela es un espacio en donde no sólo se enseña, sino también se educa y se forma a estudiantes, esto es una gran tarea para el personal escolar, y en este proceso de formación hay numerosos obstáculos que inhiben el aprendizaje y la capacidad de los estudiantes. Es por esto, la importancia de una intervención psicológica en las escuelas desde el nivel básico como parte de un programa de orientación que nos permite poder intervenir desde un enfoque adecuado para su desarrollo. En algunos casos, las dificultades de la salud mental se detectan en una etapa inicial cuando los niños ingresan a una institución educativa, y es en este primer momento cuando se pueden obtener resultados que favorezcan a su desarrollo.

4.1 Recomendaciones y limitaciones

Una de las limitaciones que se presentaron en este trabajo se asocia al confinamiento generado por la pandemia por COVID 19; La intervención fue en su totalidad online y esto generó interacción limitada al mantenernos detrás de una pantalla. Otra limitante fue que la

institución educativa con la que se trabajó cuenta con una baja población de alumnos derivado de la pandemia. Así mismo el tiempo de cada sesión fue limitado porque las autoridades escolares pedían apego a los horarios de clases, los estudiantes tenían clases antes y después de cada intervención. Así mismo, también no se contó con un coterapeuta, debido a que en la institución en donde se realizó la intervención no se dieron las condiciones adecuadas para esta posibilidad.

Derivado de lo anterior, expongo mis recomendaciones, organizar el material didáctico para la terapia de juego de acuerdo con el género del alumno. Realizar las gestiones pertinentes para asegurar una muestra más amplia. Garantizar que el tiempo y espacio de cada sesión sea el apropiado y de forma presencial. Contar con un coterapeuta.

Dar capacitación a los docentes frente a grupo para que identifiquen sintomatología de estrés. Realizar una invitación a los padres de familia para tener una psicoeducación relacionada con el tema, y saber cómo responder ante la presencia de sintomatología de estrés en sus hijos.

Recomiendo que en cada institución educativa exista la presencia de un profesional de la salud mental.

Referencias

- Aguilar, L. (2017). Estrés en una muestra de niños de Caracas. *Revista Katharsis*, Aguilar, L. .
Obtenido de (2017). Estrés en una muestra de niños de Caracas. *Revista Katharsis*, N 24,
- Alaníz, C. (2009). Educación básica en México: de la alternancia al conservadurismo. *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales*.
- Alfonso Pérez, H. A. (2010). *Autoestima y rendimiento escolar en adolescentes de 15 a 18 Nivel Bachillerato del Colegio de la Paz Veracruz*. Veracruz.
- Arrieta, G. A., Baldi López, G., & Albanesi de Nasetta, S. (2015). Estrategias de afrontamiento y estrés en un grupo de niños de la ciudad de San Luis (Argentina). *Pensando Psicología*, 100.
- Ávila Maldonado, Á. (2018). *Intervención sobre regulación afectiva en relación a personalidad y compromiso normativo en trabajadores de la UAEM*. Morelos.
- Ávila Yax, J. d. (2010). *El rendimiento escolar en la formación de los alumnos de quinto grado de primaria*.
- Axline, V. M. (1947). *Play therapy*. . New York: Ballantine Books.
- Barahona, P. (2014). Factores determinantes del rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad de Atacama. *Revista Estudios Pedagógicos*., 25-39.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista PsicologíaCientífica.com*.
- Bensabat, S. (1987). *Stress. Grandes especialistas responden*. Bilbao: Mensajero.
- Bermúdez, S., Durán, M., Escobar, C., Morales, A., Monroy, S., Ramírez, A., . . . González, S. (2006). Evaluación de la relación entre rendimiento académico y estrés en estudiantes de Medicina. *Modulación PPARy, Crisis Psicogénica, Rendimiento y estrés*, 198-205.
- Bernal, A. (2005). La familia como ámbito educativo. *Ediciones Rialp*, 209-210.

- Bertrams, A., & Dickhauser, O. (2009). High-School students' need for cognition, self-control capacity, and school achievement: Testing a mediation hypothesis. *Learning and Individual Differences*, 135-138.
- Blix Formoso, J., Urbiola Ituarte, M., Bermejo Rubio, F., & Fernandez Afonso, M. F. (2007). Terapias de juegos. *PTES- Play Therapy*, 4.
- Br. Quevedo Damiani, J. P. (2019). *Efectos de un programa de prevención de estrés cotidiano infantil en niños de cuarto de primaria de una institución educativa, 2019*. (tesis de maestría). Perú.
- Bricklin, B., & Bricklin, M. (1988). *Causas psicológicas del bajo rendimiento escolar*. México: Pax-México.
- Buendía, J., & Mira, J. M. (1993). *Eventos Vitales, Afrontamiento y Desarrollo*. Murcia, España: Universidad de Murcia.
- Burke, C. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 133-144.
- Caballero, C., Abello, R., & Palacio, J. (2007). Relación del Burnout y el Rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología latinoamericana*, 98-111.
- Caldera, J. P. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista Educación y Desarrollo*, 77-82.
- Castro de Bucaro, S. (1998). *La desintegración familiar y su incidencia en el rendimiento escolar de los alumnos del Instituto Nacional para Varones Adrián Zapata, jornada matutina*. Guatemala.

- Castro Solano, A. (2007). *Concepciones teóricas acerca del liderazgo*. . Buenos Aires: Paidós.
- Cebolla, A., García-Campayo, J., & Demarzo, M. (2014). *Mindfulness y ciencia: de la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza.
- Chiquillo, J., Amaya, N., & Curiel, R. (2016). Situaciones escolares asociadas al estrés psicosocial en estudiantes de básica secundaria de la ciudad de Riohacha. *Revista Panamericana de Neuropsicología*.
- Cowen, E. L., Weissberg, R. P., & Guare, J. (1984). Atributos diferenciadores de los niños remitidos a un programa escolar de salud mental. *Revista de psicología infantil anormal*, 397–409.
- D.O.F. (1986). *Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud*. México, Distrito Federal: Diario Oficial de la Federación.
- del Barrio, V. (2010). El estrés en el niño. *Revista Crítica*, 36-41.
- Díaz Martín, Y., Ortigosa Fernández, E., & Díaz Cifuentes, A. (2015). Intervención psicoeducativa para disminuir el estrés académico en estudiantes de primer año de medicina. *Rev. electron. Zoilo*.
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista chilena de neuro-psiquiatría.*, 307-318.
- Edel Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *Revista electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*.
- Encina, M., & Ávila, A. (2015). Validación de una escala de estrés cotidiano en escolares chilenos. *Revista de Psicología*, 363-385.
- Esquivel Ancona, F. (2010). *Psicoterapia infantil con juegos. Casos clínicos*. México: Manual moderno.

- Fernández López, J. A. (2003). Estrés Laboral. *Fusión*.
- Fernández, E. (2010). *Predictores Emocionales y Cognitivos del Bajo Rendimiento Académico: un Enfoque Biopsicoeducativo*. Malaga.
- Flores-Ortiz, M. E., Rivera-Coronel, H., & Sánchez-Cancino, F. (2016). Bajo rendimiento académico: mas allá de los factores psicopedagógicos. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Soci*, 95-111.
- Fragoso, T. &. (2001). Influencia de los factores estresantes en el rendimiento en secundaria.
- Freud, A. (1946). *The role of transference in the analysis of children*. . London, UK: Schaefer.
- Freud, S. (1909). *Analysis of a phobia in a five-year-old boy*. . London, UK: Hogarth Press.
- Gallo-Lopez, L., & Schaefer, C. E.
- Frydenberg, E., & Brandon, C. (2002). *The Best of Coping: Developing Coping Skills for Adolescents*. ACER Press.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1996). A replication study of the structure of the Adolescent Coping Scale: Multiple forms and applications of a self-report inventory in a counselling and research context. *European Journal of Psychological Assessment*, 12., 224-235.
- Furlan, L. A., Sánchez Rosas, J., Heredia, D., Piemontesi, S., & Illbele, A. (2009). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 117-123.
- Ganster, D. C., & Rosen, C. C. (2013). Estrés laboral y salud de los empleados: una revisión multidisciplinar. *Revista de gestión*.
- García Rubio, C. A., Luna Jarillo, T., Castillo Gualda, R., & Rodríguez Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 61-74.

- García-Cruz, R., Guzmán Saldaña, R., & Martínez Martínez, J. (2007). Tres aristas de un triángulo: Bajo Rendimiento Académico, Fracaso Y Deserción Escolar, y un centro: “El Adolescente”. *Revista Electrónica de Psicología*,.
- Gil-Monte, P. R. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey. *Salud Pública de México*, 33-40.
- González Martínez, M. T., & García González, M. L. (2009). El estrés y el niño. Factores de estrés durante la infancia. *Aula*, 7.
- González, M. J.-G. (2014). Estrés cotidiano y precisión lectora en niños de educación primaria. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 245-252.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Situaciones académicas estresantes: estudio de variables de valoración en la adolescencia. *Revista europea de psicología aplicada*, 261-271.
- Gutmann, M. C. (2000). *Ser hombre de verdad en la ciudad de México: ni macho ni mandilón*. México: Colegio de México.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (1991). *Metodología de la Investigación*. México: McGRAW - HILL.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*.
- Huffman, K. (2008). *Psicología en acción*. México: Limusa.
- Izar Landeta, J. M., Ynzunza Cortés, C. B., & López Gama, H. (2011). Factores que afectan el desempeño académico de los estudiantes de nivel superior en Rioverde. *Revista de Investigación Educativa*, 1-18.
- Jadue, G. (2003). Transformaciones familiares en Chile: riesgo creciente para el desarrollo emocional, psicosocial y la educación de los hijos. *Estudios pedagógicos*, 115-126.

- Jennings, S. (1999). *Introduction to developmental playtherapy*. London, UK: Kingsley.
- Jiménez Hernández, M. (1994). Competencia socialintervención preventiva en la escuela. *Infancia y Sociedad: Revista de estudios*, 21-48.
- Kabat-Zinn, J. (1996). *Full Catastrophe Living*. London: Piakus Books.
- Kaczynska. (1986). *El rendimiento escolar y la inteligencia*. Madrid: Espasa .
- Labarca, A. M., & Fuhrmann, I. (2011). Familia, salud mental y rendimiento en estudiantes universitarios. *De Familias y Terapias*, 35-43.
- Ladrón de Guevara, C. (2000). *Condiciones sociales y familiares y fracaso escolar*. España: Fundación para la Modernización de España.
- Lamas, H. (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y Representaciones*, 313-386.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Ledo, I. C., González, H. I., & del Pino Calzada, Y. (2012). Técnicas narrativas: un enfoque psicoterapéutico. *Norte de salud mental*, 59-66.
- Linares, R. R. (2009). *Desarrollo cognitivo*. Barcelona.
- López De Martín, S. R. (2011). *Terapias breves: la propuesta de Michael White y David Epston*. Buenos Aires: Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- López Mero, P., Barreto Pico, A., & Mendoza Rodríguez, E. R. (2015). Bajo rendimiento académico en estudiantes y disfuncionalidad familiar. 1163-1166.
- Loredo Martínez, N., Mejía Jiménez, D., Jiménez Bautista, N., & Matus Miranda, R. (2009). Nivel de estrés en niños (as) del primer año de primaria y correlación con alteraciones en su conducta. *Red de revistas científicas de America Latina, el Caribe, España y Portugal*, 7-14.
- Lowenfeld, M. (1979). *The world technique*. London, UK: Allen & Unwin.

- Lucio, E., Durán, C., & Heredia, C. (2014). Escala Infantil de Estrés.
- Maldonado, M., Hidalgo, M., & Otero, M. (2000). Programa de intervención cognitivo-conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de Enfermería y mejorar el rendimiento académico. 43-57.
- Marfil Sánchez, A. M. (2016). *Mindfulness: programa de intervención para la gestión de la atención y el estrés del alumnado en educación primaria y secundaria*. España: Universidad de Granada.
- Martí, E. (2003). *Representar el mundo externamente. La construcción infantil de los sistemas externos de representación*. Madrid.
- Martínez Díaz, E. S. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 11-22.
- Martínez González, R. A. (1992). Factores familiares que intervienen en el progreso académico de los alumnos. *Aula abierta*, 23-40.
- Martínez León, L., & Paladinez Velez, M. (2016). *Trastornos afectivos y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela de educación básica*. Ecuador.
- Martínez Otero Pérez, V. (2014). Prevención del estrés escolar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 295-306.
- Martínez-Otero Pérez, V. (2012). El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Massone, A., & González, G. (2003). Análisis del uso de estrategias cognitivas de aprendizaje, en estudiantes de noveno año de educación general básica. *Revista Iberoamericana de Educación*.

- Mestre, J. G.-O. (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 112-117.
- Mingorance Díaz, P., & Estebaranz García, A. (1995). Factores socioculturales que influyen en la educación. *Bordón. Revista de pedagogía*, 417-426.
- Nadeau, M. (2012). *Juegos de relajación. de 5 a 12 años*. Barcelona: Octaedro.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 171-190.
- O'Connor, K. J., Schaefer, C. E., & Braverman, L. D. (2017). *Manual de terapia de juego*. México: Manual moderno.
- Oros, L. B. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. 85-101.
- Palacio Chavarriaga, C., Tobón Moreno, J., Toro Ramírez, D. A., & Vicuña Romero, J. (2018). El estrés escolar en la infancia: Una reflexión teórica. *Panamerican Journal of Neuropsychology*.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2012). *Desarrollo Humano*. México: McGraw-Hill.
- Payne, M. (2002). *Terapia narrativa*. México: Piados.
- Pérez Luño, A., Ramón Jerónimo, J., & Sánchez Vázquez, J. (2000). *Análisis exploratorio de las variables que condicionan el rendimiento académico*. Sevilla.
- Piaget, J. (1979). *El mecanismo del desarrollo mental*. Madrid: Nacional.
- Piaget, J. (1991). *Seis Estudios de Psicología*. Barcelona: Labor.
- Pizarro, R. (1985). *Rasgos y actitudes del profesor efectivo*. Chile.
- Portellano Pérez, J. A. (1989). Fracaso escolar diagnóstico e intervención : una perspectiva neuropsicológica.

- Psicología, S. M. (2009). *Código Ético del Psicólogo*. México: Trillas.
- Redolar Ripoll, D. (2011). *El cerebro estresado*. Barcelona: Editorial UOC.
- Rozo, J. M., Parra, C., Urrego, G., & Castillo, C. (2020). *Estres en el colegio. Dos variables para reflexionar*.
- Rutter, M. (1996). Transiciones y puntos de inflexión en la psicopatología del desarrollo: aplicado al intervalo de edad entre la infancia y la edad adulta media. *International Journal of Behavioral Development*.
- Salud, O. P. (2014). *Evaluación y manejo de condiciones específicamente relacionadas con el estrés: Modulo de la Guía de Intervención mhGAP*. Washington, DC.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 152.
- Schaefer, C. E. (2012). *Fundamentos de terapia de juego*. México D.F.: Manual moderno.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: Mc Graw-Hill.
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida*. Buenos Aires: Compañía General Fabril.
- Selye, H. (1975). *On stress without distress*.
- Selye, H. (1983). The stress concept: past, present, and future. *scielo*.
- Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Información psicológica*, 162-170.
- Stagnitti, K., & Jellie, L. (2006). *lay to learn: Building literacy in the early years*. Melbourne, Australia: Curriculum.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American College Health*, 445- 45.

- Suárez-Riveiro, J. M., Martínez-Vicente, M., & Valiente-Barroso, C. (2020). Rendimiento Académico según Distintos Niveles de Funcionalidad Ejecutiva y de Estrés Infantil Percibido. *Psicología Educativa*, 77-86.
- Sweeney, D., & Homeyer, D. (1999). *Handbook of group play therapy: How to do it, how it works, whom it's best for*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Sweeney, D., & Landreth, G. (2009). Child-centered play therapy. *International Journal of Play Therapy*, 79-100.
- Taboada, M. (1998). *Eventos traumáticos y reacciones de estrés: identificación y manejo en una situación de desastre natural*. Nicaragua.
- Torres Velázquez, L. E. (2006). Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 255-270.
- Torres, M. V., Baena, F. J., Espejo, M. E., Mena, M. J., & Montero, E. F. (2014). ¿Padecen estrés los niños y niñas de Educación Primaria?: detección e intervención psicoeducativa. *Revista Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, 32-36.
- Trianes Torres, M. V., Blanca, M. M., Fernández-Baena, F. J., Escobar Espejo, M., & Maldonado Montero, E. F. (2012). Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia. *Papeles del psicólogo*, 30-35.
- Trianes Torres, M., Cardelle Elawar, M., & Mena, M. y. (2003). Contexto social, género y competencia social autoevaluada en. *Fundamentos en Humanidades*.
- Trianes, B., & Fernández-Baena, E. y. (2011). *IECI: Inventario de Estrés Cotidiano Infantil*. TEA Ediciones.
- Trianes, M. V. (2002). *Niños con estrés*. México: Alfa Omega.

- Trianes, M. V., Muñoz, A. M., & Jiménez, M. (1997). *Competencia social: su educación y tratamiento*. Madrid: Pirámide.
- Trianes, M., & Escobar, M. (2009). Estrés cotidiano en la infancia media. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 283-297.
- Valiente-Barroso, C., Suárez-Riveiro, J. M., & Martínez-Vicente, M. (2020). Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria. *Revista* , 365-374.
- Verduzco, M. (2004). *Autoestima, estrés y afrontamiento desde el punto de vista del desarrollo*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- White, M., & Epsom, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. London, Uk.: W. W. Norton.

Apéndice

Técnicas psicológicas.

Núm. de sesión	Contenidos	Objetivo	Técnicas psicológicas
1	Rapport. Integración. Identificación y expresión de emociones actuales.	Presentación e identificación de las emociones actuales.	Juego proyectivo (Jennings, 1999), en donde por medio de materiales, juguetes y objetos el niño proyecta emociones, sentimientos y experiencias pasadas.
2	Integración. Identificación y expresión de emociones actuales.	Conocer las emociones, identificarlas y verbalizarlas.	Terapia Narrativa de Juego (White y Epsom, 1990), por medio del juego el niño crea un discurso de sus conflictos con ayuda de un personaje.
3	Manejo del enojo.	Dar a conocer técnicas para el manejo del enojo, afrontamiento ante situaciones de enojo.	Simulación del conflicto (Stagnitti y Jellie, 2006). Fomenta el afrontamiento y favorece a la búsqueda y categorización de soluciones. Juego de personificación (Jennings, 1999). Fomenta la relajación por medio de materiales sensoriales.
4	Autoconocimiento.	Explorar el autoconocimiento y expresión de los sentimientos.	Terapia Narrativa de Juego permite al niño contar su historia plasmando su forma de en qué percibe el mundo (White y Epsom, 1990).
5	Autoconocimiento.	Identificación de las características propias y la expresión de autoconocimiento de habilidades.	Juego proyectivo, este favorece y da un significado a los pensamientos y emociones que el niño tiene de sí mismo, fortalece la imaginación y el lenguaje simbólico (Jennings, 1999).
6	Disminución de ansiedad.	Dar a conocer técnicas para el manejo de la ansiedad.	La técnica de relajación lleva al niño a descansar por medio de la respiración (Nadeau, 2012). Juego de simulación, da al niño herramientas para comunicarse y expresar sus emociones, pensamientos y acciones.
7	Afrontamiento.	Fomentar la habilidad para la búsqueda de alternativas e identificar áreas de logro.	Juego proyectivo en donde se representan experiencias con ayuda de materiales (Jennings, 1999).
8	Afrontamiento	Promover habilidades comunicativas y fomentar la búsqueda de alternativas a través de la expresión.	Terapia Narrativa de Juego, ayuda a que el niño comprenda los sucesos que ha vivido y el impacto que le han causado (White y Epsom, 1990).
9	Expresión emocional	Canalizar, verbalizar y	Juego de personificación, es una

		expresar emociones propias de forma manual y verbal.	exploración del niño utilizando los sentidos (Jennings, 1999).
10	Acciones para la autorregulación.	Identificar acciones para la autorregulación.	Terapia Narrativa de Juego, en donde se relatan los sucesos vividos y hay un análisis para organizarlos, comprenderlos y aceptarlos (White y Epson, 1990).
11	Fortalecimiento de relaciones.	Fortalecer emociones y habilidades comunicativas, inicio de cierre.	Terapia Narrativa de Juego, fomenta el desarrollo emocional y el cognitivo (White y Epson, 1990).
12	Fortalecimiento de relaciones.	Fortalecer redes de apoyo, empatía, verbalización emocional y cierre de la intervención.	Juego proyectivo, como un medio para la externalización de sucesos significativos para el niño (Jennings, 1999).

Anexos

Anexo 1. Consentimiento Informado a los Padres y/o Tutores

Consentimiento Informado a los Padres y/o Tutores

El propósito de este documento es informar de una manera clara a los padres de familia sobre el presente proyecto de investigación.

Se denomina "Terapia de juego para disminuir estrés en niños escolares y favorecer su rendimiento académico" y es dirigido por la L. P. Elitania Ramírez Vallejo estudiante de maestría en Psicología Educativa de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

El objetivo de este estudio es realizar una intervención en terapia de juego para la disminución de estrés y con ello mejorar el rendimiento académico. Se conforma por 12 sesiones de 50 minutos, que se desarrollarán dos veces por semana y en donde se me proporcionará el material requerido.

Toda la información recabada e instrumentos utilizados por parte de los participantes durante este periodo será estrictamente confidencial y no podrá ser utilizada sin mi consentimiento. La participación voluntaria.

Como padre de familia reconozco estar informado de los propósitos de la investigación y que no se recibirá ningún apoyo económico por la participación de mi hijo en esta intervención.

Nombre y firma del padre o tutor		Psic. Elitania Ramírez Vallejo Contacto: 7471089744 Email: elitani.rv@gmail.com
----------------------------------	--	---

Anexo 2. Consentimiento Informado a los Participantes.

Consentimiento Informado del Participante

El propósito de este documento es informar de una manera clara a los participantes sobre el presente proyecto de investigación.

Se denomina "Intervención para disminuir el estrés en niños de 8 a 12 años y favorecer su rendimiento académico" y es dirigido por la L. P. Elitania Ramírez Vallejo estudiante de maestría en Psicología Educativa de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

El objetivo de este estudio es realizar una intervención en terapia de juego para la disminución de estrés y con ello mejorar el rendimiento académico. Se conforma por 12 sesiones de 45 minutos, que se desarrollarán dos veces por semana y en donde se me proporcionará el material requerido.

Toda la información recabada e instrumentos utilizados por parte de los participantes durante este periodo será estrictamente confidencial y no podrá ser utilizada sin mi consentimiento. La participación voluntaria.

Como participante reconozco estar informado de los propósitos de la investigación y que no se recibirá ningún apoyo económico por la participación de mi hijo en esta intervención.

Nombre y firma del participante		Psic. Elitania Ramírez Vallejo Contacto: 7471089744 Email: elitani.rv@gmail.com
---------------------------------	--	---

Anexo 3. Lluvia de Colores



Anexo 4. 100 alumnos dijeron





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

COORDINACIÓN DE LA MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA

Jefatura de la Maestría en Psicología

Cuernavaca Mor., a 19 abril 2023
ASUNTO: Votos Aprobatorios

**DRA. MARICARMEN ABARCA ORTIZ,
COORDINADORA ACADÉMICA
DEL PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T E.**

Por este medio, me permito informar a usted el dictamen de los votos aprobatorios de la tesis titulada: **Terapia de juego para disminuir estrés en niños escolares y favorecer su rendimiento académico** trabajo que presenta la C. **Elitania Ramírez Vallejo** quien cursó la MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA perteneciente a la Facultad de Psicología de la UAEM en las instalaciones de la Facultad de Psicología.

Sirva lo anterior para que dicho dictamen permita realizar los trámites administrativos correspondientes para la presentación de su examen de grado.

ATENTAMENTE

VOTOS APROBATORIOS			
COMISIÓN REVISORA	APROBADO	CONDICIONADA A QUE SE MODIFIQUEN ALGUNOS ASPECTOS*	SE RECHAZA*
Dra. Dení Stincer Gómez	X		
Dr. Ulises Delgado Sánchez	X		
Dr. Luis Pérez Álvarez	X		
Mtra. Lorena Porcayo Taboada	X		
Mtra. Luz Ximena Ramírez Bassail	X		

*En estos casos deberá notificar al alumno el plazo dentro del cual deberá presentar las modificaciones o la nueva investigación (no mayor a 30 días).





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS

Se expide el presente documento firmado electrónicamente de conformidad con el ACUERDO GENERAL PARA LA CONTINUIDAD DEL FUNCIONAMIENTO DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA PROVOCADA POR EL VIRUS SARS-COV2 (COVID-19) emitido el 27 de abril del 2020.

El presente documento cuenta con la firma electrónica UAEM del funcionario universitario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de su elaboración y es válido de conformidad con los LINEAMIENTOS EN MATERIA DE FIRMA ELECTRÓNICA PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ESTADO DE MORELOS emitidos el 13 de noviembre del 2019 mediante circular No. 32.

Sello electrónico

DENI STINCER GOMEZ | Fecha:2023-04-19 12:12:45 | Firmante

NcAd4D3jpB1upNW912Eu4naJldWgLv3vE/bHnY567P0+QWzqP15c6o6cQ1wf6V1sCOK7bGGOV3ao+nzv4y2cEPzDOQ0Jtu8EFPsDaiXhe7BO47lifaJe/sjY5gtewf4boSilv8OpSaeBYEBq+/YjrF8InbJguYJhxhl60h4eyE1X+2tdZoKohcMMF3qImECxv+GQ59yAGhiKzZJhWPEDE/7CRxZ9J7i4JW5u0C5MfuUqw5OqerZbqCqrz4zdlBa2OOCKbWrDRyrhV0mvsqBVv2oECoe00oRk3p4YpmoRetB2SmYdQSDgXHEtLS34zRq0Lhtz1/jlg96OBkPCjcxw==

ULISES DELGADO SANCHEZ | Fecha:2023-04-19 12:24:14 | Firmante

AKLFzcCBWQIGalmpZ/hhDU+XE4k8soN3/AA6cYBhmylHeKgCe3j/OYZioFLL+6uvEeNXjapNoyiF+09qsQLJgtvzF2U5niiEJ2MmI75WwKpj5ZtS+RhtBWAM9xiDR8RMXlg27/+1N PbCpdyW9vsPmjEpzGcNzWiH93h14zCp4w3x/EkEc/sVIA98TVECPN3uFX1Lcrzrqh0CcoPrPplyPfh6G+6v4HZfJfzVjKTZAS/6n42PHH0zMyqYUz8qKE5Z8gPAJjREZFwJfaG0JA HEZV4Z2tOx+RnUtSeAfD+8903odjK+8HS9lhGMYgrMgxtk6lqw8bMnPVIAjaNg29vs0Q==

LORENA PORCAYO TABOADA | Fecha:2023-04-19 13:49:42 | Firmante

gkr0XwTThWubUjKXcLMZBH3un1NaYgELJVG6ZtmBitLAQAmlQUIqMn1f2LNWDIVrsrJpOrtp3vbT1u7rHnF8YJs8unJ+QBoluEvNlb6OKFZWEGTKTKJroMwxBld8tvcjY1zuZj64cw8Exl2buxQL1//YE4YDeWCNSEML55bf3Uve27xJ229fP3DMwiZehDoIM77K46Gm+sWh2Ly4qLbBtlmG7CAm21+CDHv76Vp0cap51NHGLQVtgvVS8YYKO/kRLMm8W4k7pn1xx3+2O6HTF1O22+XrmTf/iaN0+k0n3rjbVHvUpA3EQ01Ti1qaG2TEAPtibALfRtHkGLtK2jA7g==

LUIS PEREZ ALVAREZ | Fecha:2023-04-19 21:16:47 | Firmante

qKhtb0FbK8AY+2F2VwubjclObvDLhV9g+KYzVJ/L6sdEC5GRp6jeVuKvcC291DsHw9uVZMTtL7F1MlzeC/7F5/GXh+ZGz/kMURUVBvTtXv9g5kZ2Du5ymcUqrJueq4456euzGpN VVKJ4JgrZHO3t+sjoryoVCsUfOlra/08rFAMPh76WS6ccyIEMjG9HOLA603L6YhTSLrYdJov9rHsvFgooJl8D7Qb2/IEnsrKQBSG6S5tq4hzdETuXaVf25zfiHnUM4jdDzfmXVDGnF eUJHrQtLoemKVtVepeqfboxEFwJ+y65DGRaVt2PwD0J2NTuRV5m7Ht3P+RNFViqRw==

LUZ XIMENA RAMIREZ BASSAIL | Fecha:2023-04-20 14:45:19 | Firmante

I4ODyPZMV5yOS8/Thy9Y1IENh6LN9grzCPio0KVg8e7pti5rUyYxculr9NafEirs99aeihq80CWWIGjD2OTj5JrDwNCP96Ce3nvGmOa4fE3m3RJcWGHl0XBiz36iitAQIHjGzrEMU da2V1ZDiGSMxTm3sgQmp7uM59zb3X5oQc/xvT75G2iLRb3bbwwF5znzkh4R40PP09BLjLRswgDPO+D/Pt5dv4Avat3fa7XQghhhJTHexJ7iK5sw1dvhMawPO/k30/BzH/wcxDkxO YOwYC+3BJnwy8fWL7yyrdwcARTybdNdj41/EtuBbVv7f3xG6loGw4uJX6thy17Jb2ew==

Puede verificar la autenticidad del documento en la siguiente dirección electrónica o escaneando el código QR ingresando la siguiente clave:



qBxdUf8Cp

<https://efirma.uaem.mx/noRepudio/FAXaU7BxVxZqj100TZPE4aPIGniyzook>

