

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

“Nivel de estrés cotidiano post pandemia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de la Institución Educativa Mariano Damaso Beraun, Huánuco, 2024”

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA: Gómez Alvarado, Laura Angélica

ASESORA: Fernandez Davila Alfaro, Julita del Pilar

HUÁNUCO – PERÚ

2025

U

D

H



TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología Educativa
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

Disciplina: Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas mentales)

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de licenciada en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 76003205

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 41906174

Grado/Título: Maestro en psicología con mención en
prevención e intervención en niños y adolescentes

Código ORCID: 0000-0002-7333-5683

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Portocarrero Zevallos, Judith Martha	Doctora en educación	06650813	0000-0003- 2025-3286
2	Cornejo Cervantes, Cyndi Melissa	Maestra en administración de la educación	43665542	0000-0001- 6724-1915
3	Calero Bravo, Roberto Angelo	Magister en Economía	71586889	0000-0002- 7060-7866



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología

"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

**"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA
PERUANA"**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las **15:00 P.M** horas del día **14** del mes de **mayo** del año dos mil veinticinco, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

- DRA. JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS **PRESIDENTE**
- MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA. DE HURTADO **SECRETARIA**
- MG. ROBERTO ANGELO CALERO BRAVO **VOCAL**
- MG. CARMEN MENDOZA MORALES **(JURADO ACCESITARIO)**
- **ASESOR DE TESIS. MG. JULITA DEL PILAR FERNANDEZ DAVILA ALFARO.**

Nombrados mediante Resolución N° 1356-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada.

"NIVEL DE ESTRÉS COTIDIANO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL V CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIANO DAMASO BERAUN, HUANUCO – 2024", Presentado por la Bachiller en Psicología, **SRA. GOMEZ ALVARADO, LAURA ANGELICA**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) a. probada por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 14 y cualitativo de suficiente.

Siendo las 16:04 Horas del día 14 del mes de mayo del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


DRA. JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS
orcid.org/0000-0003-2025-3286 - DNI: 06650813
PRESIDENTA


MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA DE HURTADO
orcid.org/0000-0001-6724-1915 - DNI: 43665542
SECRETARIA


MG. ROBERTO ANGELO CALERO BRAVO
orcid.org/0000-0002-7060-7866 - DNI: 71586889
VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: LAURA ANGÉLICA GÓMEZ ALVARADO, de la investigación titulada "NIVEL DE ESTRÉS COTIDIANO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL V CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARIANO DAMASO BERAUN", HUÁNUCO, 2024", con asesor(a) JULITA DEL PILAR FERNANDEZ DAVILA ALFARO, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 1147-2023-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 25 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 11 de abril de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

72. Gómez Alvarado, Laura Angélica.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

5%

2

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

4%

3

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

3%

4

Submitted to Universidad Marcelino
Champagnat

Trabajo del estudiante

2%

5

hablemosdeneurociencia.com

Fuente de Internet

1%

6

www.researchgate.net

Fuente de Internet

1%

7

repositorio.autonomadeica.edu.pe

Fuente de Internet

1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO

D.N.I.: 47074047

cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA

D.N.I.: 71345687

cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

Este estudio va dirigido con mayor amor y dedicación a Dios, es por su luz quien sigo por el sendero de justicia y el amor que me lleva a ejercer esta profesión con el bien de ayudar a quien busque de nosotros.

Dedico este trabajo a mis padres, los cuales son fuente de apoyo y fortaleza para el cumplimiento de mis metas personales, académicas y profesionales.

A mis amigos quienes con sus ocurrencias formaron parte de este camino y sin quererlo también fueron parte de este camino mediante su motivación.

AGRADECIMIENTO

Un sincero agradecimiento a la institución, como la Universidad de Huánuco, entidad que me acogió durante todos estos años de formación académica y profesional, los cuales son a su vez los mejores de mi vida académica.

Un agradecimiento sincero y especial a la facultad de ciencias de la salud, al programa académico de psicología, la cual es responsable de mi formación tanto académica y profesional, ya que, gracias a la preocupación de cada uno de los docentes y psicólogos, quienes compartieron sus consejos y conocimientos con la única finalidad de crear nuevos y buenos profesionales de los cuales puedan sentirse orgullosos.

A mi asesora por su apoyo incondicional y constante en el desarrollo de este trabajo de investigación. Por su tiempo, dedicación, perseverancia y aliento en los momentos que me sentía desmotivaba de continuar con este proceso para mi desarrollo profesional, ya que ahora se puede ver todo el sacrificio entregado a dicho logro. Muchas gracias Mg. Julita Fernández-Dávila Alfaro

Un agradecimiento sincero y especial a la plana administrativa, plana docente y auxiliares de la institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, quienes nos abrieron la puerta de la institución para poder ejecutar nuestro estudio.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VI
ÍNDICE DE FIGURAS	VII
RESUMEN.....	VIII
ABSTRACT	IX
INTRODUCCIÓN	X
CAPÍTULO I.....	12
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	15
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	15
1.3. OBJETIVOS.....	16
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.4.1. A NIVEL TEÓRICO	17
1.4.2. A NIVEL METODOLÓGICO.....	17
1.4.3. A NIVEL PRÁCTICO.....	17
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	17
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	18
CAPÍTULO II.....	19
MARCO TEÓRICO	19
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	19
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	19
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	21
2.1.3. ANTECEDENTES REGIONALES.....	22
2.2. BASES TEÓRICAS	24
2.2.1. TEORÍA DEL ESTRÉS	24
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	32

2.4. HIPÓTESIS.....	33
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	33
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	33
2.5. VARIABLE	34
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	35
CAPÍTULO III.....	36
MÉTODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	36
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	36
3.1.1. TIPO	36
3.1.2. ENFOQUE	36
3.1.3. ALCANCE O NIVEL.....	36
3.1.4. DISEÑO	37
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	37
3.2.1. POBLACIÓN.....	37
3.2.2. MUESTRA	38
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS....	39
3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	44
CAPÍTULO IV	45
RESULTADOS	45
4.1. PRESENTACIÓN EN TABLAS Y FIGURAS CON SU RESPECTIVA INTERPRETACIÓN.....	45
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS	51
CAPÍTULO V	54
DISCUSIÓN.....	54
CONCLUSIONES	56
RECOMENDACIONES.....	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	58
ANEXOS	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de la población de estudiantes del V ciclo de la I.E. Mariano Dámaso Beraún – Amarilis 2023.....	38
Tabla 2 Distribución de la muestra de estudiantes del V ciclo de la I.E. Mariano Dámaso Beraún – Amarilis 2023.....	38
Tabla 3 Población distribuida por edades	45
Tabla 4 Población distribuida por sexo	46
Tabla 5 Dimensión 1 “Salud y psicosomático”	47
Tabla 6 Dimensión 2 “Académica”	48
Tabla 7 Dimensión 3 “Familiar”	49
Tabla 8 Variable “Estrés cotidiano”	50
Tabla 9 Contrastación de Hipótesis General.....	51
Tabla 10 Contrastación de Hipótesis específica 01.....	52
Tabla 11 Contrastación de Hipótesis específica 02.....	52
Tabla 12 Contrastación de Hipótesis específica 03.....	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Población distribuida por edades	45
Figura 2 Población distribuida por sexo	46
Figura 3 Dimensión 1 “Salud y psicosomático”	47
Figura 4 Dimensión 2 “Académica”	48
Figura 5 Dimensión 3 “Familiar”	49
Figura 6 Variable “Estrés cotidiano”	50

RESUMEN

La presente investigación, desarrolla el nivel de estrés cotidiano post pandemia, ya que el regreso a la normalidad trajo consigo para el estudiante un exceso de las responsabilidades, una carga alta de tareas dentro y fuera de la institución, la competitividad, las evaluaciones de los profesores y el temor al fracaso como problemática, es por ello que se planteó: ¿Cuál es el nivel de estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024? Es por ello que además se formuló como objetivo general determinar el nivel de estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios. Para desarrollar este trabajo fue planteado el tipo de investigación básica, se utilizó un enfoque cuantitativo centrado en valoraciones numéricas, el estudio tuvo un nivel descriptivo y un diseño no experimental de tipo transversal. La población estuvo conformada por 248 estudiantes de quinto y sexto grado de estudios primarios, de los cuales se seleccionó una muestra de 123 estudiantes. A estos se les aplicó el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI). Tras la ejecución, aplicación e interpretación de los datos, se concluyó que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel alto de estrés académico, con 58 estudiantes que representan el 47% del total.

Palabras clave: académico, familia, salud, somatización, estrés, pandemia.

ABSTRACT

The present research focuses on the level of daily post-pandemic stress, as the return to normality brought with it an excess of responsibilities for students, a high workload both inside and outside the institution, competitiveness, teacher evaluations, and the fear of failure as key issues. Therefore, the study posed the following question: What is the level of daily post-pandemic stress among students in the 5th cycle of primary education at the Mariano Dámaso Beraún Educational Institution, Huánuco, 2024? Consequently, the general objective was formulated to determine the level of daily post-pandemic stress among these students. To carry out this study, a basic methodological approach was adopted, utilizing a quantitative framework focused on numerical assessments. The study had a descriptive level and a non-experimental transversal design. The population consisted of 248 students from the fifth and sixth grades of primary education, of which a sample of 123 students was selected. These students were assessed using the Inventory of Daily Childhood Stress (IECI). Upon data collection, application, and interpretation, it was concluded that the majority of students exhibit a high level of academic stress, with 58 students representing 47% of the total sample.

Keywords: académico, familia, salud, somatización, estrés, pandemia.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio ha permitido identificar el nivel de estrés post-pandemia en los estudiantes del quinto ciclo de estudios primarios de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún, ubicada en Amarilis, provincia de Huánuco. Se reconoce que el estrés diario está vinculado a las reacciones naturales de los estudiantes frente a las múltiples demandas y retos a los que se enfrentan, como la realización de tareas escolares, el rendimiento académico, la gestión inadecuada de responsabilidades como el estudio, el trabajo o los deportes, problemas interpersonales, el acoso recurrente o las presiones sociales provenientes del entorno escolar. Es por ello que se cumplen con rigurosidad los lineamientos impuestos por el consejo de investigación de la universidad de Huánuco, las cuales se muestran a continuación:

Las páginas preliminares incluyen los apartados de agradecimientos, dedicatoria, el resumen del proyecto de investigación con su traducción al inglés y una introducción que detalla los capítulos que conforman este trabajo.

En el capítulo I se aborda la descripción del problema, exponiendo un análisis breve sobre la problemática del estrés cotidiano post-pandemia. Este capítulo desarrolla la formulación del problema, los objetivos (tanto generales como específicos) y la justificación de la investigación desde perspectivas teóricas, metodológicas y prácticas. También se mencionan los recursos disponibles, la viabilidad del estudio y las limitaciones encontradas durante su desarrollo.

El capítulo II presenta los antecedentes del estudio a nivel internacional, nacional y local, además de las bases teóricas sobre el estrés. Este apartado desglosa el concepto de estrés cotidiano, incluyendo diferentes teorías, definiciones, características y dimensiones relacionadas. Asimismo, se explican las definiciones conceptuales de términos clave en la investigación, junto con la operacionalización de las variables, dimensiones, indicadores, ítems y los instrumentos empleados para la recolección de datos.

En el capítulo III, se presenta el tipo de investigación, el cual fue de tipo básica, se utilizó un enfoque de tipo cuantitativo, centrado en valoraciones numéricas, el nivel de investigación fue descriptivo, el cual se basó en conocer los niveles del estrés cotidiano post pandemia, el diseño del estudio fue de tipo no experimental transversal, asimismo, la población participante fue de 248 estudiantes del 5° y 6° grado de estudios primarios y su muestra fue de 123 estudiantes, a los cuales se les aplicó el inventario de estrés cotidiano infantil (IECI).

En el capítulo IV, se encuentran los resultados obtenidos por medio de la interpretación de datos los cuales indican que por medio de la ejecución, aplicación e interpretación de datos se concluyó que en su mayoría los estudiantes presentan un nivel alto con 58 (47%) de estrés académico.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

De acuerdo con los datos emitidos por la UNICEF (2021), refieren que 1 de cada 7 niños (332 millones de niños en todo el mundo) vivieron bajo normas de confinamiento de manera obligatoria lo cual supone un riesgo para su salud mental y bienestar psicológico. De acuerdo con el análisis realizado en los países de Paraguay, Perú y Nigeria 139 millones de niños vivieron dentro de un entorno de confinamiento obligatorio durante 9 meses aproximadamente trayendo consigo alteraciones en su salud mental y de manera específica situaciones de estrés que se vieron involucrados su ritmo de vida como sus procesos comportamentales el cual trae consigo el estrés infantil.

En el año 2021, Henrietta Fore, directora ejecutiva de UNICEF, destacó que el aislamiento prolongado, lejos de amigos y seres queridos, y en algunos casos con maltratadores, tiene un impacto significativo en los niños. Muchos de ellos experimentan miedo, soledad, ansiedad y preocupación por su futuro. Fore subrayó la importancia de abordar la salud mental de niños y adolescentes, prestando al tema la atención que merece.

El aislamiento obligatorio también ha afectado la educación de millones de niños a nivel global. Es esencial priorizar la continuidad de las actividades cotidianas en el hogar mediante estrategias de aprendizaje a distancia que incluyan el apoyo y la participación activa de los padres. Según estudios recientes, mejorar el conocimiento sobre el estrés infantil implica analizar dimensiones como la adaptación emocional, la aceptación social y el rendimiento cognitivo. (Maturana y Vargas, 2015).

Debido al tiempo de permanencia de la pandemia del covid – 19, el impacto fue especialmente evidente en América Latina y el Caribe, donde se reportaron más casos de niños con estrés infantil. Según una encuesta realizada en la región, más de una cuarta parte de los niños había experimentado ansiedad y un 15% presentaba síntomas de depresión, incluso

antes de la pandemia. Además, los niños y jóvenes enfrentan los mayores riesgos en términos de salud mental, ya que la mitad de los trastornos mentales se manifiestan antes de los 15 años y el 75% durante las primeras etapas de la adultez.

El impacto en la salud mental y el bienestar psicosocial de niños y jóvenes está siendo considerable. En América Latina y el Caribe, una encuesta realizada por UNICEF entre los jóvenes obtuvo más de 8,000 respuestas, lo que motivó la organización de un seminario virtual dirigido a los coordinadores de salud mental de la OPS y a representantes de Ministerios de Salud de la región. El objetivo fue brindar apoyo en la gestión del estrés infantil durante la pandemia de COVID-19. Un seminario, dirigido por las doctoras Carmen Martínez y Andrea Bruni, expertas en salud mental de América Central y del Sur, respectivamente, y con la colaboración del Dr. Germán Casas de Médicos Sin Fronteras (MSF), abordó la gestión del estrés infantil durante la pandemia de COVID-19. El Dr. Casas enfatizó la vulnerabilidad de los niños ante los problemas de salud mental surgidos durante la pandemia, recalcando la necesidad de identificar y tratar estas situaciones. Presentó estrategias de SMAPS, enfocadas en cuatro pilares: proporcionar información clara, fomentar la seguridad y la confianza, gestionar el aislamiento y el confinamiento, e integrar actividades cotidianas para el bienestar infantil.

El aumento de la vulnerabilidad infantil tras la pandemia ha convertido el estrés infantil en un tema crucial. En Perú, las limitaciones tecnológicas que obstaculizaron la educación virtual ilustran esta problemática. Estudios recientes confirman que diversas circunstancias impactan el bienestar integral de los niños, generando estrés. Este estrés no solo se origina en eventos específicos, sino también en factores personales, pensamientos, experiencias previas y el aprendizaje a lo largo de la vida, moldeados por los cambios constantes del entorno. Por esta razón, es crucial mantener la alerta para intervenir con mayor efectividad (Trianes et al., 2012).

En el contexto nacional, se hace referencia a la educación gratuita, pero la pandemia evidenció que esto no se cumple plenamente en el ámbito de la

enseñanza remota. Esta modalidad presentó obstáculos especialmente para las comunidades económicamente desfavorecidas y para aquellas con problemas de conectividad en regiones como la costa, los Andes y la selva. Además, muchas instituciones educativas de nivel básico regular y superior, tanto públicas como privadas, no estaban preparadas para implementar la educación remota. Como resultado, los docentes tuvieron que adaptarse de manera inmediata, y según el Ministerio de Educación, un total de 124,533 estudiantes dejaron de asistir a clases.

En esta última década la aparición de la pandemia proveniente del covid – 19, hizo que se cambiara de manera extrema el estilo de vida a la cual estuvimos acostumbrados, una de las consecuencias fue el aislamiento social, el cual restringió el derecho al libre tránsito por lo cual esto, impedía el normal transcurso de nuestras actividades diarias, el asistir al trabajo y a los centros educativos para no seguir generando mayor número de contagios, así entonces a lo largo de este proceso de adaptación surgieron ciertas alteraciones relacionados de manera directa con la salud mental, estas enfermedades psicológicas calaron en un mayor número a los estudiantes quienes no estaban preparados para afrontar este tipo de realidad, ellos se vieron obligados a no asistir de manera presencial, por lo cual sus clases fueron desarrollados de manera virtual, generando una nueva manera de aprendizaje, con dificultades al inicio de este proceso de adaptación. (Sánchez, 2010).

En la región de Huánuco, la pandemia provocó un incremento en los niveles de pobreza, impactando directamente el sector educativo. Esto dio lugar a tres principales áreas de acción: la implementación de modalidades de aprendizaje a distancia, empleando una variedad de formatos y plataformas, tanto tecnológicas como no tecnológicas.

En cuanto al nivel educativo máximo alcanzado por los habitantes de Huánuco, existen diferencias significativas entre las personas pobres y no pobres. El 59% de las personas pobres solo ha llegado, como máximo, a la estudios primarios o a un nivel inferior, en comparación con el 43% de las personas no pobres. Asimismo, únicamente el 8% de las personas pobres

tienen acceso a educación superior, mientras que este porcentaje aumenta al 29% entre las personas no pobres (DIRESA, 2021)

Estos graves problemas se vieron afectando también a los niños de la I.E. Mariano Damaso Beraun donde se observa cambios bruscos en su comportamiento mediante actitudes agresivas violentas como también los padres reportan que sus hijos tienen cambios en su proceso de alimentación, sueños y conducta el cual viene perjudicando su salud mental diaria. Del mismo modo, la anticipada sensibilización de este aspecto de la salud y la reacción autónoma al estrés infantil incrementan la probabilidad de desarrollar, a largo plazo, psicopatologías como la depresión, los trastornos de ansiedad y los problemas de conducta. Esto todo debido a los cambios inesperados y extremos de un estilo de vida a la cual se estuvo acostumbrado, los estudiantes extrañaban sentir por momentos el afecto de sus amigos y compañeros, la convivencia social y el aprendizaje como tal dándose mediante una interacción directa, esto no se pudo realizar por el cumplimiento de protocolos para el inicio de esta pandemia, como el aislamiento social la cual resulto en un encierro domiciliario donde la única manera de comunicación se dio mediante los aparatos móviles. El desarrollo de esta investigación pretende aportar la información dada a la población de estudio para la creación de un futuro plan de intervención en caso sea requerido en beneficio de los estudiantes

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es el nivel de estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿Cuál es el nivel de la dimensión salud y psicosomático por estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024?

¿Cuál es el nivel de la dimensión académica por estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024?

¿Cuál es el nivel de la dimensión familiar por estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Describir el nivel de la dimensión salud y psicosomático por estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

Evaluar el nivel de la dimensión académico por estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

Investigar el nivel de la dimensión familiar por estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación encuentra su justificación en varios aspectos:

1.4.1. A NIVEL TEÓRICO

El estudio del estrés infantil adquiere relevancia debido a que sus síntomas pueden impactar negativamente en actividades cotidianas como el juego, el estudio y las relaciones interpersonales. Según Castillo (2006), el estrés infantil es una tensión que los niños experimentan como resultado de la constante necesidad de adaptarse a su entorno. Este proceso de adaptación implica cambios continuos que generan conflictos entre sus necesidades, actividades, expectativas, intereses y emociones. En años recientes, este fenómeno ha mostrado un incremento significativo y se presenta en niños de edades cada vez menores. Por ello, resulta fundamental analizarlo desde su definición, identificar sus causas y desarrollar estrategias para mitigar sus efectos perjudiciales.

1.4.2. A NIVEL METODOLÓGICO

El resultado obtenido permitirá estandarizar, validar un instrumento como el inventario de estrés cotidiano infantil cuyos autores son Trianes, Blanca, Fernández-Baena, Escobar y Maldonado (2011), el cual servirá para próximas investigaciones relacionados con estudiantes del nivel primaria.

1.4.3. A NIVEL PRÁCTICO

Los resultados permitirán coordinar con la dirección de la institución educativa con el objetivo de plantear medidas de intervención por medio de talleres grupales o intervenciones individuales el cual conlleve a su mejoramiento de los estudiantes.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Dentro de ello se encontró:

- La carencia de investigaciones, artículos científicos o de revisión relacionados de manera directa a nivel local del tema el cual no permitió desarrollar la investigación de manera continua.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se consideró viable debido a las siguientes razones:

- Se realizó las coordinaciones con la Dirección de la institución educativa para el proceso de aplicación del instrumento.
- La institución educativa Mariano Damaso Beraún se encuentra ubicado en el distrito de Amarilis a 10 minutos aproximadamente de la ciudad de Huánuco, zona urbana siendo accesible el tránsito vehicular.
- Se cuenta con los materiales de escritorio como el instrumento del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), para su aplicación respectiva.
- El sustento económico referente a los gastos que se realizará en el proceso de desarrollo de la investigación estará a cargo del autor de la investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Casa (2021). En la investigación “Estrés y ansiedad en los estudiantes de primaria en tiempos de COVID-19”. Con el propósito de analizar las causas del estrés y la ansiedad en estudiantes de primaria durante la pandemia de COVID-19 en el “Barrio Pupana Sur,” se adoptó una metodología cuantitativa, descriptiva y transversal, utilizando una muestra censal de 200 estudiantes de primaria. Para la recopilación de datos, se aplicaron dos instrumentos: el inventario de estrés cotidiano infantil y el test de Spencer. Además, se respetaron los principios éticos estipulados en la Declaración de Helsinki, garantizando el respeto, la confidencialidad y la autonomía de los participantes. Los resultados indicaron bajos niveles de estrés y ansiedad en distintas categorías: problemas de salud (86.5%), ámbito cotidiano (81.5%), ámbito familiar (90%), ataques de pánico y agorafobia (96.1%), ansiedad por separación (96.5%), fobia social (91%), miedo al daño físico (94.5%), trastorno obsesivo-compulsivo (95%) y trastorno de ansiedad generalizada (97.5%). Estas cifras reflejan una percepción positiva en múltiples áreas, a pesar de las circunstancias experimentadas durante la pandemia.

Aguilar (2019). En la investigación “Perfeccionismo en cotidianos de Caracas: diferencias en función del sexo, tipo de institución educativa y nivel de estrés”. Tuvo como objetivo explorar el perfeccionismo considerando el sexo, el tipo de institución educativa (pública o privada) y los niveles de estrés en una muestra de estudiantes. La investigación, basada en una metodología descriptiva-comparativa con un diseño transversal, incluyó a 342 escolares de Caracas con una edad promedio de 11.88 años. Para la recolección de datos, se utilizó la versión venezolana de la Escala de Perfeccionismo Infantil (Oros, 2003) junto con el Cuestionario sobre Fuentes de Estrés Infantil (Dávila y Guarino,

2001). Los resultados muestran niveles moderados de perfeccionismo entre los participantes. En cuanto al género, los niños obtuvieron puntuaciones más altas que las niñas en perfeccionismo y autodemandas. Además, los estudiantes de colegios públicos destacaron por mayores puntuaciones en autodemandas específicas. Se observó que aquellos con altos niveles de estrés también presentaban mayor perfeccionismo, mientras que los escolares con altos índices de perfeccionismo tendían a experimentar mayores niveles de estrés. Este estudio aporta una aproximación inicial al vínculo entre perfeccionismo y malestar psicológico en la infancia dentro del contexto venezolano.

Valiente et al (2019). En la investigación “Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria”. El propósito de este estudio fue analizar cómo se relacionan variables como los deberes escolares, las estrategias y la motivación de aprendizaje, el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes de tercer nivel de estudios primarios. Se empleó una metodología cuantitativa con un diseño no experimental, y participaron 519 estudiantes (279 varones, equivalente al 53.8 %, y 240 mujeres, correspondiente al 46.2 %), cuyas edades oscilaban entre 10 y 12 años ($M = 10.74$; $DT = 0.66$) en la comunidad autónoma de Cantabria. Los resultados evidenciaron vínculos positivos entre el rendimiento académico y tanto las estrategias de aprendizaje como la motivación, mientras que se encontraron relaciones negativas con el estrés percibido. Además, se observaron diferencias importantes en estrategias de aprendizaje, motivación, dedicación a las tareas y estrés percibido, dependiendo del nivel de rendimiento académico. Esta investigación destaca la importancia de desarrollar en los estudiantes habilidades estratégicas y de implementar programas psicoeducativos que impulsen su capacidad para afrontar retos. Además, subraya la necesidad de preparar a los educadores para manejar la desmotivación y el estrés estudiantil, factores que pueden perjudicar significativamente el proceso de aprendizaje.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Peña (2021). En la tesis “Estrés desde los entornos virtuales en cotidianos de primaria de una Institución Educativa, Huaraz y Piura 2021”. Este estudio tuvo como finalidad comparar los niveles de estrés en estudiantes de primaria que participaron en entornos virtuales dentro de una institución educativa en las localidades de Huaraz y Piura durante el año 2021. Para ello, se adoptó una metodología cuantitativa de tipo básico con un enfoque descriptivo-comparativo, empleando un diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 123 estudiantes, y la recolección de datos se realizó mediante encuestas y un cuestionario validado por expertos, con una confiabilidad de 0.735 basada en el alfa de Cronbach. Los resultados evidenciaron diferencias significativas en los niveles de estrés entre las dos localidades estudiadas, destacando que en Piura el 26.0% de los estudiantes presentaron niveles moderados de estrés, mientras que en Huaraz el 22.8% mostró niveles bajos. El análisis estadístico, con un valor p de 0.029, confirmó estas diferencias. Por otro lado, no se identificaron diferencias significativas entre los grupos en la dimensión de estrategias de afrontamiento.

Zúñiga (2021). En la tesis “Estrés cotidiano en niños de nivel primaria de una Institución Educativa Privada, Huancayo – 2021”. El estudio tuvo como propósito principal analizar los niveles de estrés cotidiano en estudiantes de nivel primario que asistían a la Corporación Educativa Cyber School, ubicada en Huancayo, durante el año 2021. Se realizó una investigación bajo el método científico, utilizando un enfoque descriptivo como técnica específica. Este trabajo se clasificó como básico, observacional, prospectivo, transaccional y descriptivo, y se empleó un diseño descriptivo simple para llevarlo a cabo. Para la recopilación de información, se aplicó el cuestionario denominado Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), desarrollado por Victoria Trianes. La muestra se seleccionó mediante muestreo no probabilístico y estuvo conformada por 122 niños, desde el segundo hasta el sexto grado de educación primaria en una institución educativa privada. Los

resultados evidenciaron que el 15.6% de los estudiantes presentaron síntomas leves de estrés, el 12.3% mostraron sintomatología grave, mientras que el 71.2% no reflejaron problemas significativos relacionados con el estrés cotidiano infantil.

Vilcapoma (2021). En la tesis “Estrés estudiantil en alumnos del cuarto grado de primaria de la I.E. N° 20575 José Antonio Encinas - Ricardo Palma - Huarochirí, 2021”. El objetivo del estudio fue identificar el nivel de estrés estudiantil en los alumnos de cuarto grado de primaria de la I.E.N 20575 José Antonio Encinas, ubicada en Ricardo Palma, Huarochirí, durante el año 2021. Se realizó una investigación con enfoque cuantitativo, empleando un diseño descriptivo y transversal. La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes seleccionados con base en criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. El instrumento de recolección de datos fue la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI) desarrollada por María Fernanda Flores Mazulis. Los datos sociodemográficos indicaron que el 66.0% de los participantes eran niñas y el 34.0% niños. En cuanto a los niveles de estrés infantil, el 24.0% de los estudiantes mostró un nivel “Muy bajo,” el 22.0% un nivel “Alto,” el 20.0% un nivel “Medio,” el 18.0% un nivel “Muy alto” y el 16.0% un nivel “Bajo.” Al analizar las dimensiones de estrés estudiantil, se identificó que la dimensión predominante fue la “Familiar,” donde el 32.0% de los estudiantes alcanzó un nivel alto. En conclusión, se observó que gran parte de los estudiantes de cuarto grado presentaron niveles significativos de estrés en el entorno familiar.

2.1.3. ANTECEDENTES REGIONALES

Fernández (2021). En la tesis “Nivel de estrés por el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundario del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima –C 2020”. El objetivo del estudio fue examinar la relación entre el nivel de estrés y el uso inadecuado del internet en estudiantes de secundaria del colegio Cristo Amigo, ubicado en José Gálvez, Lima, durante el año 2020. La investigación empleó un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental

de tipo transversal. La muestra incluyó a 120 adolescentes de nivel secundario, a quienes se les aplicaron el Inventario SISCO de estrés académico y el Test de adicción al internet de Young. Los hallazgos indicaron una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y el uso problemático del internet. Asimismo, se encontró una correlación relevante entre las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento con dicho uso inadecuado del internet.

Huaranga y Loyola (2021). En la tesis "Estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa Integra N° 615 – 64042 – Bellavista km 9200 Y el Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020". El propósito del estudio fue examinar las diferencias en los estilos de afrontamiento entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 61564042-Bellavista Km 9200, ubicada en Ucayali, y los del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, en Huánuco. La investigación se desarrolló con un enfoque descriptivo, de carácter sustantivo, y utilizó un diseño descriptivo-comparativo. La muestra estuvo compuesta por 302 estudiantes evaluados mediante la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Para analizar las hipótesis, se empleó el estadístico t de Student para muestras independientes. En términos generales, los resultados indicaron un valor $t = 1.538$ y una significancia bilateral de 0.083, por lo que se aceptó la hipótesis nula, señalando que no hubo diferencias significativas en los estilos de afrontamiento entre los dos grupos estudiados. En cuanto a diferencias específicas, en el estilo "Resolver el Problema" ($t = 1.698$, sig. bilateral = 0.071) no se encontraron diferencias significativas; en el estilo "Referencia a Otros" ($t = -2.028$, sig. bilateral = 0.043) sí se identificaron diferencias significativas; y en el estilo "Afrontamiento no Productivo" ($t = -1.618$, sig. bilateral = 0.107) no se observaron diferencias significativas. Por último, el estilo más predominante entre los estudiantes fue "Resolver el Problema," representando el 44.70%, seguido de "Afrontamiento no Productivo" con un 31.46%, y "Referencia a Otros" con un 23.84%. En conclusión, el análisis general no mostró diferencias significativas entre los grupos estudiados.

Romero y Verde (2021). En la tesis “Clima social familiar y modos de afrontamiento al Estrés durante la cuarentena en alumnos de 5to de secundaria de la Institución Educativa Illathupa - Huanuco 2020”. El objetivo del estudio fue analizar la conexión entre el clima social familiar y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Illathupa durante la cuarentena. Se llevó a cabo una investigación con un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional, clasificada como aplicada y con un diseño no experimental. La población total constaba de 251 estudiantes de ambos géneros, de los cuales se seleccionó una muestra de 120 mediante un muestreo no probabilístico intencional. Para recopilar la información, se emplearon la Escala de Clima Social Familiar (FES) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), respetando los principios éticos del consentimiento informado. La relación entre las variables fue determinada mediante la correlación de Pearson, utilizando el software SPSS V25. Los resultados revelaron un valor $p = 0.005 < 0.05$, lo que permitió aceptar la hipótesis alterna, concluyendo que existe una relación significativa del 31.2% ($r = 0.312$) entre el clima social familiar y los modos de afrontamiento al estrés, con una correlación positiva baja, en los estudiantes durante el periodo de cuarentena del 2020.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. TEORÍA DEL ESTRÉS

Teoría fisiológica del estrés

Selye planteó que diversas enfermedades, como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales podrían derivar de cambios fisiológicos ocasionados por un estrés prolongado que afecta a los órganos, y estas alteraciones podrían tener origen genético o estar influenciadas por factores inherentes a la constitución del individuo. Más adelante, su teoría se expandió al considerar que, además de los agentes físicos perjudiciales, las demandas sociales y las amenazas del entorno que requieren adaptabilidad también pueden desencadenar problemas vinculados al estrés en los seres humanos.

Desde entonces, el estrés se ha convertido en un tema central de investigación para múltiples disciplinas, como la medicina, la biología y la psicología, que han empleado tecnologías avanzadas y diversos marcos teóricos para su estudio.

Definición de estrés

Berra et al. (2014) señalan que el estrés es una reacción fisiológica del organismo.

Según Capano y Pacheco (2014), el estrés surge como una respuesta fisiológica a estímulos internos o externos, manifestándose cuando las personas se enfrentan a situaciones o exigencias percibidas como difíciles. Esta reacción interna, sin embargo, facilita la gestión de dichas situaciones.

En la misma línea, Boullosa (2013) señala la presencia del estrés en diferentes contextos, incluyendo el académico, el personal y el profesional, todos ellos caracterizados por la existencia de situaciones generadoras de estrés.

Aguado (2005) describe cómo el incremento de situaciones estresantes impacta negativamente el bienestar cognitivo, conductual y emocional, convirtiendo al estrés en un tema central de las investigaciones actuales.

Ortega et al. (2003) lo definen como una experiencia universal, presente en diferentes grados y frecuencias a lo largo de la vida, incluso ante pequeños cambios. Señalan que el estrés puede manifestarse en presión, frustración, falta de control, aburrimiento y dificultades relacionales.

Trianes et al. (2012), citando a Selye, lo definen como una respuesta fisiológica con manifestaciones cognitivas, emocionales, motoras y conductuales ante estímulos nocivos.

Moscoso (2009) lo considera un factor que genera malestar (miedo, irritabilidad, preocupación, tristeza), dificultando la gestión de situaciones y provocando frustración; sin embargo, también reconoce su potencial como fuente de motivación para alcanzar objetivos.

Sierra et al. (2003) señalan que la ansiedad y la angustia son respuestas habituales al estrés, siendo la ansiedad la reacción más común.

Según Lazarus y Folkman (1984), el estrés es una parte inherente e ineludible de la interacción entre el individuo y su entorno, surgiendo cuando se percibe una amenaza o cuando las demandas exceden los recursos personales disponibles.

Baena (2007), por su parte, enfatiza la influencia crucial de la percepción cognitiva y la valoración individual de las situaciones, demostrando que individuos diferentes responden de manera distinta ante circunstancias similares.

Sandín, Chorot, Santed y Jiménez (1994) conceptualizan el estrés como un fenómeno multidimensional que integra estímulos, respuestas y procesos psicológicos intervinientes. Este proceso dinámico engloba factores internos y externos, evaluaciones cognitivas, estrategias de afrontamiento, reacciones psicológicas y fisiológicas, así como variables moduladoras relacionadas con la personalidad y características demográficas, tales como el género y la edad.

Por último, Peiró y Salvador (1993) plantean que el estrés se origina a partir de estímulos físicos y sociales que presentan demandas difíciles de cubrir.

Este desequilibrio entre las exigencias ambientales y los recursos personales genera una interacción entre el individuo y su entorno que compromete su bienestar, recalcando el papel fundamental de los procesos cognitivos y la evaluación personal de las situaciones (Lazarus y Folkman, 1984)

Estrés cotidiano

El estrés, según Alfonso et al. (2015), es una realidad cotidiana, especialmente entre estudiantes de educación media y superior, resultante de presiones internas o externas que impactan su rendimiento académico.

Barraza (2008) lo define como un tipo especial de estrés que los estudiantes experimentan debido a los requisitos del entorno educativo, que está directamente relacionado con sus enseñanzas.

Alejos (2017) está de acuerdo en que el estrés académico proviene de situaciones en alta demanda y crea reacciones psicológicas, conductuales y físicas que requieren que el estudiante use los mecanismos de aprendizaje para restaurar su equilibrio.

Barraza (2007) amplía este concepto presentándolo como un proceso psicológico y adaptativo de tres etapas: percepción de demandas académicas como estresores, desequilibrio resultante manifestado en síntomas, y finalmente, la implementación de estrategias de afrontamiento para recuperar el equilibrio.

Román (2012, citado en Alejos, 2017) destaca la presencia de estrés académico en todos los niveles de educación, desde la escuela primaria hasta la formación de posgrado.

Finalmente, Caldero et al. (2007) señala que el estrés académico es consecuencia de altos requisitos académicos que afectan significativamente a una gran proporción de estudiantes.

Síntomas

Barraza (2006) describe el estrés académico como una condición que se manifiesta en síntomas físicos y mentales. Entre los síntomas físicos se encuentran fatiga, sudoración, dolor de espalda y palpitación cardíaca, mientras que la depresión, la impulsividad, la inestabilidad

emocional, la falta de concentración, el miedo y la tensión se encuentran entre los síntomas mentales más destacados.

Por otro lado, Núñez et al. (2008) identifican signos asociados al estrés académico, tales como ansiedad, insomnio, irritabilidad, pérdida de la capacidad para socializar y alteraciones en el estado emocional del individuo.

Fases del estrés cotidiano

Guerrero (2017) describe tres fases del estrés académico:

Fase de alarma: en este punto, el cuerpo inicialmente responde a los factores de estrés académico y activa varios mecanismos fisiológicos. Entre los síntomas comunes se encuentran la frecuencia cardíaca, la respiración irregular y el agrandamiento del sudor como parte de la preparación del cuerpo para el estrés.

Fase de resistencia: también conocida como fase de adaptación, ocurre cuando la tensión permanece por un período de tiempo más largo. En este punto, el cuerpo está tratando de equilibrar el desgaste de energía causado por el estrés académico, creando hormonas que aumentan los niveles de glucosa en el cuerpo para evitar una fatiga completa.

Fase de agotamiento: Esto ocurre cuando el individuo está constantemente en contacto con el entorno de presión académica y pierde gradualmente su resistencia. En este punto, los mecanismos adaptativos ya no son efectivos, lo que lleva al desgaste de reserva física y mental y la aparición de síntomas físicos y psicológicos que afectan el rendimiento normal del individuo.

Indicadores de estrés en el ámbito cotidiano

Baena Fernández (2007) identifica diversos factores que generan estrés en el entorno cotidiano. Entre ellos, señala que el bajo rendimiento

académico y las dificultades de aprendizaje son fuentes significativas de estrés para los niños.

De manera similar, Fallin et al. (2001) destacan que el exceso de demandas académicas, las calificaciones bajas y las preocupaciones por eventos futuros relacionados con el ámbito académico constituyen factores estresantes importantes.

En cuanto a la relación entre profesores y estudiantes, Baena (2007) enfatiza que clases marcadas por tensión, falta de comunicación, un control excesivo por parte del docente y comportamientos inadecuados o desafiantes generan situaciones de estrés.

Asimismo, señala que las malas relaciones entre compañeros también son estímulos estresantes, incluyendo conflictos interpersonales, cambios de escuela o maestro, la repetición de grados y la carga de actividades extracurriculares, así como el bajo rendimiento escolar.

Niveles de Estrés

De acuerdo con Trianes et al. (2012):

No hay problemas de estrés significativos: Los niveles bajos de estrés están relacionados con relaciones familiares saludables, un rendimiento académico adecuado y una adaptación socioeconómica favorable.

Presencia de sintomatología leve: En esta etapa, el niño percibe pocos factores estresantes en una o varias áreas, lo que le permite mantener una calidad de vida satisfactoria tanto en el entorno familiar como en el entorno inmediato.

Sintomatología grave: En este caso, el niño identifica la presencia de eventos, problemas, demandas, preocupaciones y desafíos derivados de su interacción diaria con el entorno.

Estresores académicos

Vílchez (2014) señala que existen demandas dentro del contexto académico que afectan significativamente a los estudiantes, generando diversas formas de sobrecarga. Entre estas demandas se incluyen la obligación de presentar trabajos en clase, realizar tareas bajo condiciones de obligatoriedad, enfrentarse a exámenes, gestionar el tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas, asumir cargas de tareas, cumplir con obligaciones escolares, mantener un buen rendimiento y conservar, al menos, un promedio académico aceptable, entre otras.

Síntomas

El estrés se manifiesta a través de reacciones psicológicas, físicas y comportamentales. Entre los síntomas psicológicos se incluyen nerviosismo, falta de motivación y confianza, pensamientos negativos, preocupación excesiva que dificulta la concentración, entre otros.

En cuanto a los síntomas físicos, se presentan presión en la cabeza, dolor de espalda, problemas para dormir o exceso de sueño, disminución del deseo sexual, pérdida de peso, entre otros. Por último, los síntomas comportamentales abarcan el consumo de sustancias como el cigarro, dificultad para realizar tareas, aislamiento social, indiferencia e inquietud.

Afrontamiento

El afrontamiento al estrés se define como la respuesta a un factor estresante, dependiendo de elementos como las experiencias previas, la percepción de los recursos disponibles y las habilidades para salir adelante.

Las personas pueden reaccionar positiva o negativamente frente a situaciones que requieren decisiones acertadas, utilizando estrategias adaptativas para recuperar su equilibrio.

Dimensiones del estrés académico

Según Barraza (2008) nos menciona que existen tres dimensiones que forman el estrés académico, para el desarrollo de esta investigación se plantean 3 dimensiones las cuales son:

Estrés por Salud y psicosomático: Se refiere a los trastornos psicosomáticos que se manifiestan como señales físicas de problemas relacionados con el estrés, la ansiedad, pensamientos y emociones abrumadoras. Este tipo de estrés afecta tanto la mente como el cuerpo, siendo una respuesta natural frente a amenazas y estímulos. En niveles moderados, puede ser beneficioso, ya que impulsa la realización de actividades diarias; sin embargo, cuando es excesivo, conlleva consecuencias negativas tanto físicas como psicológicas. Aprender a manejar el estrés es fundamental para reducir su impacto y mejorar el bienestar físico y mental.

Estrés académico: Es una reacción que involucra activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual en respuesta a eventos o exigencias académicas. Se manifiesta de manera habitual frente a las demandas universitarias como exámenes, trabajos, presentaciones y otras actividades académicas que requieren esfuerzo y preparación.

Estrés familiar: Este tipo de estrés se define como un estado de tensión provocado por demandas reales o percibidas que exigen ajustes o respuestas adaptativas. La ansiedad y el malestar resultante son experimentados como desagradables por los miembros de la familia. En algunos casos, especialmente en niños, el estrés familiar puede llevar a una percepción negativa y hostil del entorno, acompañada de un estado de hipervigilancia, ansiedad, agresividad y una reducción en la capacidad de empatía, afecta significativamente los procesos cognitivos, emocionales y sociales, lo que puede derivar en diversas complicaciones de salud.

Población seleccionada para el desarrollo de la investigación

De acuerdo con el Ministerio de Educación (2021) y la Organización para el Desarrollo de la Educación en el Perú, el sistema educativo se organiza conforme a la Constitución Política del Estado y la Ley General de Educación, estructurándose en etapas, niveles, categorías, modalidades, ciclos y programas.

En la modalidad que corresponde al nivel de estudios primarios, se contemplan los siguientes ciclos:

- Ciclo I: Comprende el nivel inicial no cotidianoizado de 0-2 años.
- Ciclo II: Comprende el nivel inicial cotidianoizado de 3-5 años.
- Ciclo III: Comprende el nivel primario de primer y segundo grado.
- Ciclo IV: Comprende el nivel primario de tercer y cuarto grado.
- Ciclo V: Comprende el nivel primario de quinto y sexto grado.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

Cotidiano: Hace referencia al sujeto ubicado en un contexto educativo, relacionado específicamente con la escuela o los estudiantes.

Estrés: Se describe como una experiencia de tensión física o emocional que surge en respuesta a circunstancias o pensamientos que generan sensaciones como frustración, irritación o ansiedad.

Estrés cotidiano: Es la respuesta habitual de los estudiantes ante las múltiples demandas y exigencias que enfrentan en el ámbito educativo, ya sea en niveles básicos o superiores.

Estrés familiar: Se caracteriza por la presión dentro del núcleo familiar, considerada una perturbación que afecta su estabilidad. Puede surgir de eventos o situaciones que generan tensión y malestar, provocando conflictos y alteraciones en el sistema familiar.

Psicosomático: Se refiere a trastornos físicos relacionados con factores psicológicos, los cuales son relevantes tanto en la causa como en la evolución de dicho trastorno.

Salud: Se entiende como un elemento fundamental para el desarrollo humano, definido como un estado integral de bienestar físico, mental y social, que trasciende la simple ausencia de enfermedades o trastornos.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: El nivel de estrés cotidiano post pandemia es alto en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

Ho: El nivel de estrés cotidiano post pandemia no es alto en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ha1: El nivel de la dimensión estrés de salud y psicosomáticos post pandemia es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

H01: El nivel de la dimensión estrés de salud y psicosomáticos post pandemia no es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

Ha2: El nivel de la dimensión estrés académico post pandemia es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

H02: El nivel de la dimensión estrés académico post pandemia no es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

H_{a3}: El nivel de la dimensión estrés familiar post pandemia es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

H₀₃: El nivel de la dimensión estrés familiar post pandemia no es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

2.5. VARIABLE

- Estrés cotidiano

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	escala
Variable Estrés cotidiano	Barraza (2008) el estrés académico o cotidiano es un tipo o modelo de estrés manifestado por los estudiantes cuando los docentes o la institución educativa demandan requerimientos de actuación que se interrelaciona con su propio aprendizaje.	Para el desarrollo de esta investigación se plantea aplicar un instrumento el cual está dividido en 3 dimensiones la primera con 9 ítems y las dos siguientes con 8 ítems cada una, por la cual se evaluará el nivel del estrés cotidiano	Salud y psicosomático	-Frecuencia de enfermedad -Respuestas Impulsivas. -Preocupaciones por su imagen -Participación extracotidianos	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25	Inventario Infantil Estresores Cotidianos (IIEC)	Nominal
			Académico	-Enfermedades dentro de la institución - Falta de atención -Conflictos cotidianos. -Uso del tiempo libre	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23		Si (1) No (0)
			Familiar	-Cambios de apetito -Agotamiento -Visita a centros de salud -Exigencia docente	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24		

CAPÍTULO III

MÉTODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. TIPO

En el desarrollo del estudio se empleará el tipo básico, se refiere que en este tipo de investigación se encuentra orientada a la indagación de nuevos conocimientos sin una finalidad práctica específica e inmediata. Indaga principios y leyes científicas, que le permitirá planificar una teoría científica. (Sánchez y Reyes 2014. P. 40)

Es llamada también investigación científica básica por lo que la investigación se verá determinado en evaluar el nivel de estrés que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la I.E “Mariano Dámaso Beraun”, Huánuco, 2024.

3.1.2. ENFOQUE

La ruta o el enfoque a desarrollar en la presente investigación será cuantitativo el cual representa un conjunto de situaciones organizadas de manera secuencial con el fin de comprobar ciertas suposiciones, donde cada aspecto desarrollado conlleva a la siguiente sin poder obviar lo planteado debido a que se basa a un orden riguroso. (Hernández & Mendoza 2018).

Partiendo de una problemática se generan objetivos y preguntas de investigación, se analiza las bases teóricas, se plantean hipótesis y definen variables; se traza un plan para probar las variables para identificar las conclusiones respecto a la hipótesis planteado sobre el nivel de estrés que presentan los estudiantes del v ciclo de estudios primarios de la I.E “Mariano Dámaso Beraun”, Huánuco, 2024.

3.1.3. ALCANCE O NIVEL

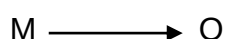
El alcance a utilizar en la investigación fue de tipo descriptiva debido que los estudios con nivel descriptivo su objetivo es el de

especificar propiedades y características de conceptos, fenómenos, variables o hechos sobre el estrés cotidiano, donde se define y mide las variables el cual mencionara cada una de sus características (Hernández y Mendoza 2018).

Esta investigación será cuantificable y así poder mostrar con precisión los resultados a nivel general como específicos sobre el nivel de estrés que presentan los estudiantes del v ciclo de estudios primarios de la I.E Mariano Dámaso Beraún – Amarilis 2023

3.1.4. DISEÑO

El desarrollo de la investigación fue realizado bajo un diseño no experimental, descriptivo simple, el cual propone Hernández (2015), donde manifiesta que los diseños transeccionales descriptivos tienen como finalidad el de indagar el nivel de estrés en los estudiantes de estudios primarios en estudiantes de la I.E Mariano Dámaso Beraún – Amarilis, el cual mediante el uso de la encuesta y teniendo un instrumento nos permitirá evaluar el estrés en los estudiantes quienes forman parte de la población – muestra establecida, teniendo como diagrama:



Donde:

M Estudiantes de estudios primarios en estudiantes I.E
 Mariano Dámaso Beraún

O Evaluación del Estrés

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población y muestra en quienes se desarrollará el estudio estará conformado por todos los estudiantes del V ciclo (5to – 6to grado) de estudios primarios de la I.E. Mariano Dámaso Beraún – Amarilis 2023

Tabla 1

*Distribución de la población de estudiantes del V ciclo de la I.E. Mariano Dámaso
Beraún – Amarilis 2023*

Estudiantes	SEXO		TOTAL
	Hombre	Mujeres	
5to A	15	17	32
5to B	12	18	30
5to C	12	19	31
5to D	14	18	32
6to A	13	17	30
6to B	13	18	31
6to C	11	19	30
6to D	15	17	32
Total	105	143	248

Fuente. Nómina de matrícula

3.2.2. MUESTRA

Según Hernández et al (2003). La muestra no probabilística corresponde su procedimiento de una selección informal no aleatoria. Los sujetos en una muestra no probabilística son seleccionados según el criterio personal e intencional del investigador.

El tipo de muestreo se realizará a través de un tipo no probabilístico, mediante el cual se dará importancia al criterio del investigador, ya que este método de muestreo en el cual se toma en consideración la disponibilidad de las personas de formar parte de la investigación, para poder ejecutar el estudio sin mayor por menor refiriéndose al tiempo de aplicación.

Tabla 2

*Distribución de la muestra de estudiantes del V ciclo de la I.E. Mariano Dámaso
Beraún – Amarilis 2023*

Estudiantes	SEXO		TOTAL
	Hombre	Mujeres	
5to A	15	17	32
5to B	12	18	30
6to A	13	17	30
6to B	13	18	31
Total	53	70	123

Fuente. Nómina de matrícula

➤ **Criterios de inclusión**

- Estudiantes que asistan de manera constante a la institución educativa.
- Estudiantes de 11 a 12 años de edad
- Aquellos estudiantes de 11 a 12 años que estén interesados en participar en el proyecto de investigación de manera voluntaria.
- Los estudiantes de 11 a 12 años que cuenten con la autorización de sus padres para ser partícipes del estudio.

➤ **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no tienen una presencia consistente en sus clases.
- Estudiantes menores 10 años y mayores de 13 años de edad.
- Aquellos estudiantes de 11 a 12 años que no estén interesados en participar en el proyecto de investigación de manera voluntaria.
- Los estudiantes de 11 a 12 años que no cuenten con la autorización de sus padres para ser partícipes del estudio.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La encuesta: Es una de las técnicas primarias de recopilación de información basada en un conjunto de preguntas objetivas, coherentes y organizadas, diseñada para obtener datos de una muestra representativa de un grupo más amplio. Según Roldan y Fachelli (2008, p.8), la encuesta es una técnica de recolección de datos que se aplica a través de la interacción con estudiantes del V ciclo de la I.E. “Mariano Damaso Beraun,” en Huánuco, 2024.

➤ **Instrumentos de recolección de datos**

El cuestionario: Constituye una de las técnicas más utilizadas en la investigación para recopilar datos, ya que permite alcanzar a un gran número de participantes. Facilita el análisis de aspectos vinculados al planteamiento del problema, como ideas específicas y creencias que orientan el enfoque del investigador.

➤ **Ficha técnica**

- **Nombre:** Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI).
- **Autores:** Trianes, Blanca, Fernández-Baena, Escobar y Maldonado (2011).
- **Aplicación:** Puede ser utilizada tanto de forma individual como colectiva.
- **Edad de aplicación:** Dirigida a niños y niñas de entre 6 y 12 años.
- **Tiempo de aplicación:** Oscila entre 15 y 25 minutos, dependiendo del caso.
- **Evaluación:** Su propósito es evaluar las respuestas de los niños ante situaciones estresantes en su entorno cotidiano.
- **Editorial:** TEA Ediciones

➤ **Materiales**

- Manual de aplicación, corrección e interpretación
- Ejemplar autocorregible

➤ **Puntuaciones**

El Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), compuesto por 22 ítems, ofrece puntuaciones parciales que se distribuyen en tres escalas específicas:

- **Salud y psicosomático:** Esta dimensión abarca estresores relacionados con problemas de salud, visitas al médico o padecimientos menores.
- **Académico:** Incluye factores estresantes asociados a actividades extracurriculares, interacción con profesores y compañeros, así como dificultades en la atención y concentración.
- **Familiar:** Se refiere a situaciones dentro del entorno familiar, como problemas económicos, falta de contacto o supervisión parental, conflictos entre hermanos y las demandas de estos últimos.
- **Total:** La aplicación de este instrumento permite obtener una puntuación general que refleja el nivel de estrés en niños y niñas.

➤ **Puntuación**

La puntuación de las respuestas proporcionadas por los estudiantes para cada técnica se realizó siguiendo los procedimientos definidos por cada instrumento. En el caso del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), las respuestas afirmativas se calificaron con un valor de 1, mientras que las respuestas negativas recibieron un puntaje de 0. Este instrumento ofrece tres puntuaciones parciales asociadas a las siguientes escalas:

- **Problemas de salud y psicosomáticos:** Incluye los ítems 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 y 22.
- **Estrés en el ámbito cotidiano:** Compuesto por los ítems 2, 5, 8, 11, 14, 17 y 20.
- **Estrés en el ámbito familiar:** Incluye los ítems 3, 6, 9, 12, 15, 18 y 21.

La puntuación de cada escala se obtiene sumando el número de respuestas afirmativas de los ítems correspondientes. Además, el IECI permite calcular una puntuación global denominada "Estrés total," que se obtiene sumando las puntuaciones de las tres escalas (Salud + Cotidiano + Familiar) o contabilizando el total de respuestas afirmativas en los 22 ítems que componen el instrumento.

➤ **Finalidad de la evaluación**

Los objetivos de la aplicación del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) son diversos y abarcan distintas funciones. A continuación, se destacan algunos de sus principales usos.

- **Detección:** El IECI permite identificar niveles elevados de estrés en población infantil. Sus escalas proporcionan información sobre el estrés asociado a tres aspectos fundamentales de la vida cotidiana de niños y adolescentes, convirtiéndose en una herramienta eficaz para el rastreo temprano de problemas relacionados con el estrés.
- **Intervención:** Las puntuaciones obtenidas a través del IECI facilitan el diseño de planes de intervención personalizados, adaptados a las características y necesidades de cada niño. El instrumento ofrece cuatro

puntuaciones distintas: tres correspondientes a las escalas individuales y una puntuación global, lo que permite desarrollar estrategias adecuadas para cada caso.

- **Evaluación de progresos:** El IECI es útil para medir los avances de los niños tras la implementación de un plan de intervención. Mediante su aplicación, se pueden analizar los cambios pre y post-intervención, estableciendo si se han logrado progresos significativos en el manejo del estrés.
- **Investigación:** Este instrumento también es una herramienta valiosa para estudios científicos, ya que permite diferenciar entre niños con un desarrollo neurotípico y aquellos con un desarrollo fuera de los parámetros habituales, ampliando su utilidad en contextos académicos y clínicos.

➤ **Ventajas**

Seguidamente, se presentan una serie de ventajas identificadas a partir del análisis minucioso del instrumento.

- **Tiempo:** Una de las principales ventajas del instrumento es su rapidez, ya que en apenas 15 minutos permite obtener puntuaciones detalladas y variadas sobre diferentes áreas del funcionamiento de niños y niñas de entre 6 y 12 años.
- **Corrección:** Gracias a la incorporación de un ejemplar autocorregible, el proceso de corrección es altamente eficiente, lo que reduce significativamente el tiempo requerido en comparación con otros instrumentos similares.
- **Puntuaciones:** Como se ha mencionado anteriormente, este instrumento proporciona una amplia variedad de puntuaciones a partir de la administración de solo 22 ítems, facilitando una evaluación integral.

➤ **Limitaciones**

Tras la aplicación del instrumento, se observó que los niños más pequeños encuentran dificultades para comprender el **ítem 8: Mis profesores**

son muy exigentes conmigo. Sería recomendable incluir una aclaración entre paréntesis, como se ha hecho en otros ítems, para facilitar su comprensión.

De manera similar, el **ítem 4**: *Con frecuencia me siento mal (tengo dolores de cabeza, náuseas, etc.)* presenta un problema comparable. Los niños más pequeños tienden a enfocarse únicamente en los síntomas mencionados entre paréntesis. Al profundizar en el tema, se ha identificado que, en algunos casos, estos niños experimentan con frecuencia dolores de tripa, uno de los síntomas somáticos más comunes en la población pediátrica. Por lo tanto, sería útil incluir este síntoma en los ejemplos entre paréntesis, minimizando así posibles errores de interpretación.

➤ **Confiabilidad**

El instrumento fue evaluado en tres dimensiones: familiar, cotidiano y social, con una muestra de 212 niños. La confiabilidad general obtenida fue de 0.90, mientras que las escalas individuales presentaron puntajes superiores a 0.65, lo que confirma su fiabilidad para la aplicación. Específicamente, los puntajes fueron: 0.73 para la dimensión salud, 0.70 para la dimensión familiar y 0.71 para la dimensión cotidiano. Estos resultados también respaldan la validez y la consistencia interna del instrumento.

➤ **Validez**

La validez se determinó mediante el criterio de jueces utilizando el índice V de Aiken, donde todos los ítems fueron considerados válidos para su aplicación. Además, el análisis factorial confirmatorio mostró que la mayoría de los ítems presentaron una correlación parcial. Las conclusiones principales indican que se logró validez de contenido según el criterio de jueces ($p < 0.01$) y que la confiabilidad fue evaluada mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor de $p = 0.86$, lo que demuestra consistencia en los constructos evaluados.

➤ **Validación de expertos**

N°	Nombres y apellidos	Centro Laboral	Valor
1	Ramírez Contreras, Noelia	Instituto Medicina Legal	95%
2	Celiz Víctorio, Maximiliana	Hospital Hermilio Valdizan	100%
3	Fernández-Dávila Alfaro, Julita	Ministerio Público	90%

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Las técnicas utilizadas para procesar y analizar la información se llevarán a cabo mediante la recopilación de datos del instrumento en una “matriz base”. Posteriormente, esta información será procesada y analizada de forma automática utilizando el paquete estadístico SPSS 26.

También se empleará un análisis estadístico básico descriptivo para examinar los datos, lo cual será fundamental para la corroboración de las hipótesis del estudio. Este análisis permitirá describir y evaluar las variables de investigación mediante el uso de estadígrafos básicos como distribución de frecuencias, promedios, moda y desviación estándar. Los resultados se presentarán en cuadros de frecuencias acompañados de figuras que facilitarán la interpretación.

Adicionalmente, se utilizará el paquete SPSS 26 para realizar análisis descriptivos que apoyen en la validación de las hipótesis planteadas. Por último, se aplicará la estadística inferencial, centrada en el estudio de las medias, como método para probar las hipótesis del estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PRESENTACIÓN EN TABLAS Y FIGURAS CON SU RESPECTIVA INTERPRETACIÓN

Tabla 3

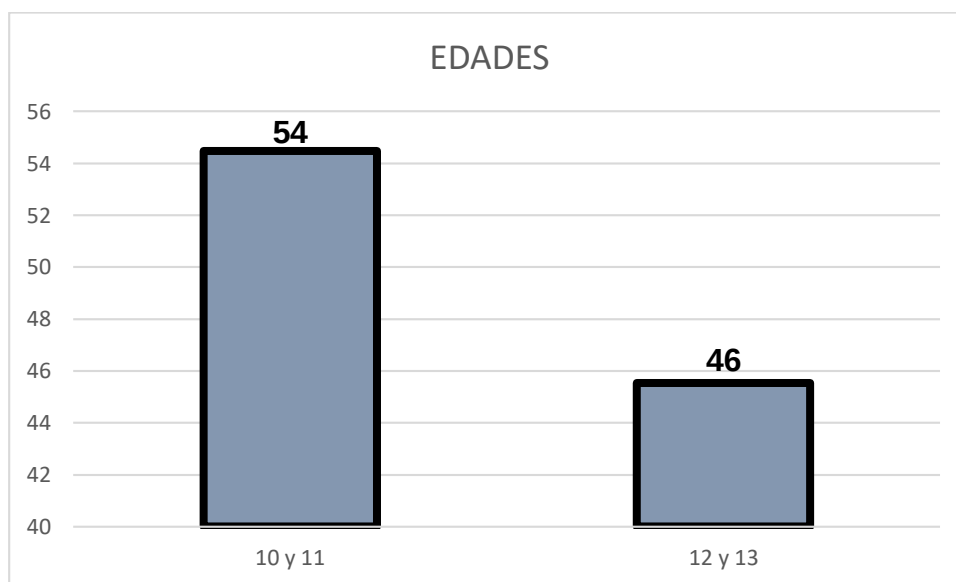
Población distribuida por edades

EDAD	F	%
10 y 11	67	54
12 y 13	56	46
TOTAL	123	100

Fuente. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)

Figura 1

Población distribuida por edades



Fuente. Tabla 3

Interpretación:

Según lo observado en la tabla 3, Figuras 1 se explica que las edades con mayor participación de estudiantes del V ciclo de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun”, en su mayoría se encuentran con intervalos de edades entre 10 y 11 años (54%), mientras que la población con menor frecuencia fueron los estudiantes con edades de 12 y 13 años (46%).

Tabla 4

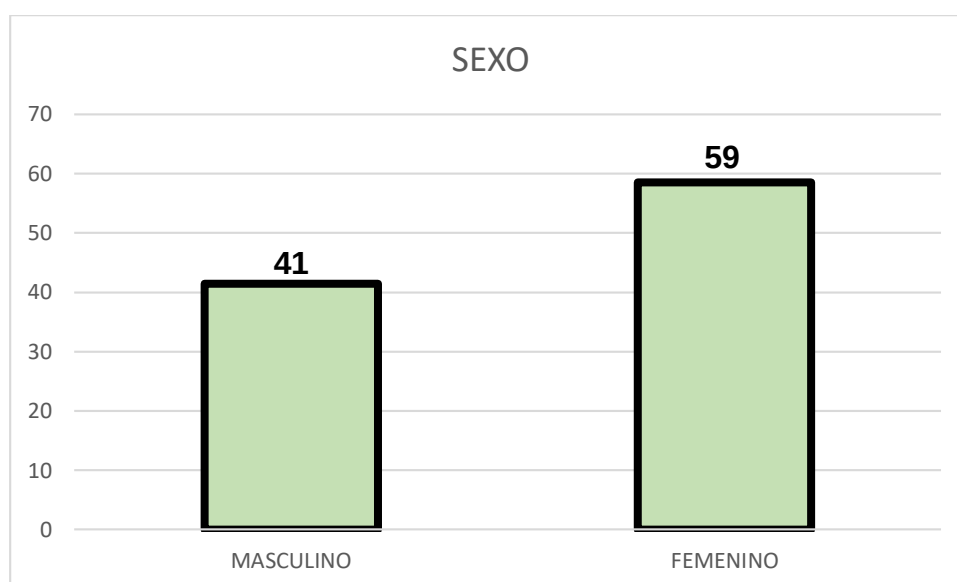
Población distribuida por sexo

SEXO	F	%
MASCULINO	51	41
FEMENINO	72	59
TOTAL	123	100

Fuente. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)

Figura 2

Población distribuida por sexo



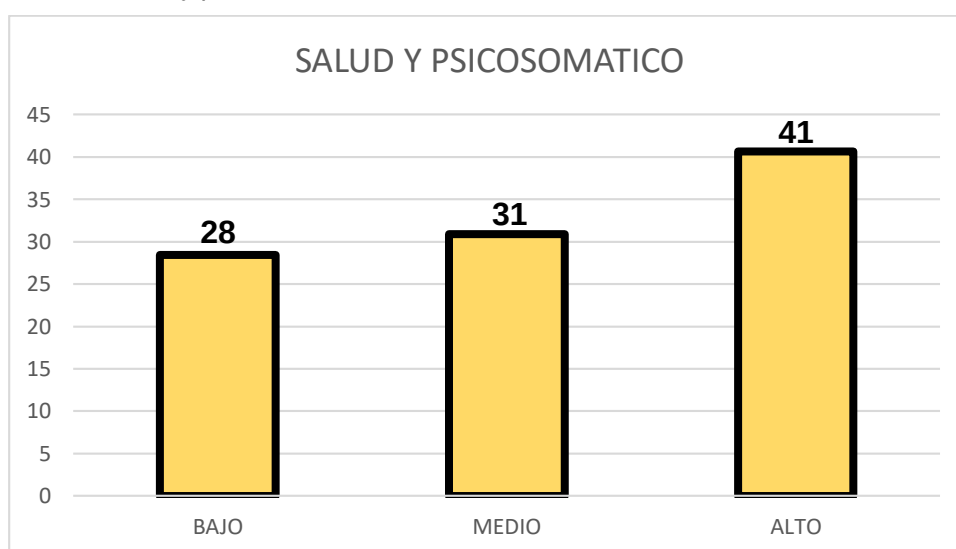
Fuente. Tabla 4

Interpretación:

Según lo observado en la tabla 4, Figuras 2 se explica el cuadro y Figuras según el sexo el grado de participación de estudiantes del V ciclo de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun”, en su mayoría se encuentran estudiantes de secundaria de sexo femenino (59%), mientras que la población con menor frecuencia fueron los estudiantes de sexo masculino con 41% de estudiantes.

Tabla 5*Dimensión 1 “Salud y psicosomático”*

SALUD Y PSICOSOMATICO	F	%
BAJO	35	28
MEDIO	38	31
ALTO	50	41
TOTAL	123	100

Fuente. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)**Figura 3***Dimensión 1 “Salud y psicosomático”**Fuente.* Tabla 5**Interpretación:**

Según lo observado en la tabla 5, Figuras 3 se explica que según el nivel de la Dimensión 1 “Salud y psicosomático”, mediante la aplicación de estudiantes del V ciclo de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun”, en su mayoría se encuentra en un nivel alto con 50 (41%) estudiantes, esto indica una condición en la que los síntomas físicos se intensifican debido a factores psicológicos. Situaciones como el estrés y la ansiedad pueden contribuir significativamente al empeoramiento de dichas afecciones físicas, mientras que la población restante con menor frecuencia se encuentra en un nivel bajo con 47 (35%) estudiantes.

Tabla 6

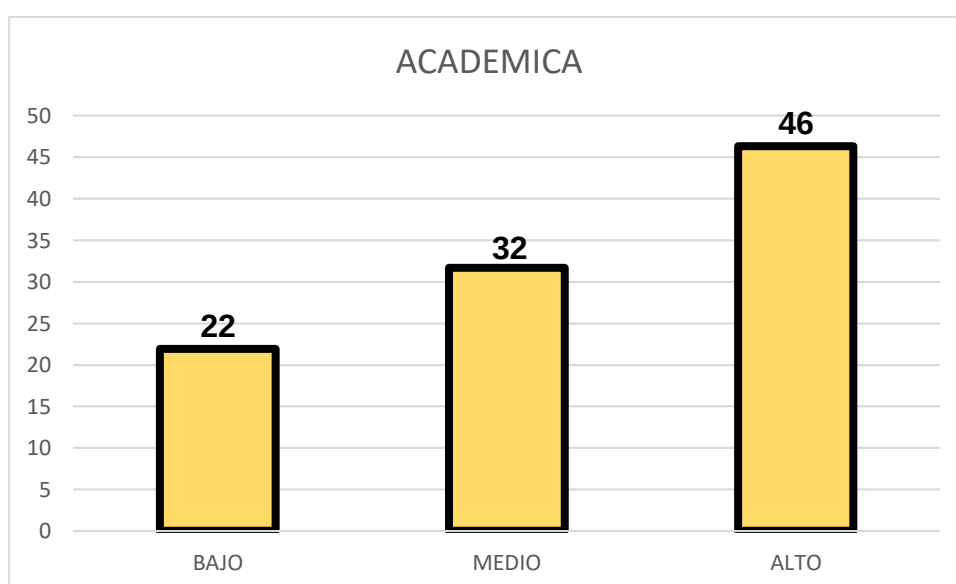
Dimensión 2 “Académica”

ACADEMICA	F	%
BAJO	27	22
MEDIO	39	32
ALTO	57	46
TOTAL	123	100

Fuente. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)

Figura 4

Dimensión 2 “Académica”



Fuente. Tabla 6

Interpretación:

Según lo observado en la tabla 6, Figuras 4 se explica que según el nivel de la Dimensión 2 “académica”, mediante la aplicación de estudiantes del V ciclo de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun”, en su mayoría se encuentra en un nivel alto con 57 (46%) estudiantes, esto refleja la presión que enfrentan los estudiantes al realizar actividades que exceden sus recursos o capacidades, lo cual afecta sus procesos de pensamiento. Esta situación resulta en un aprendizaje restringido y en la aparición de actitudes negativas, que a su vez reducen sus esfuerzos y merman su productividad, mientras que la población restante con menor frecuencia se encuentra en un nivel bajo con 27 (22%) estudiantes.

Tabla 7

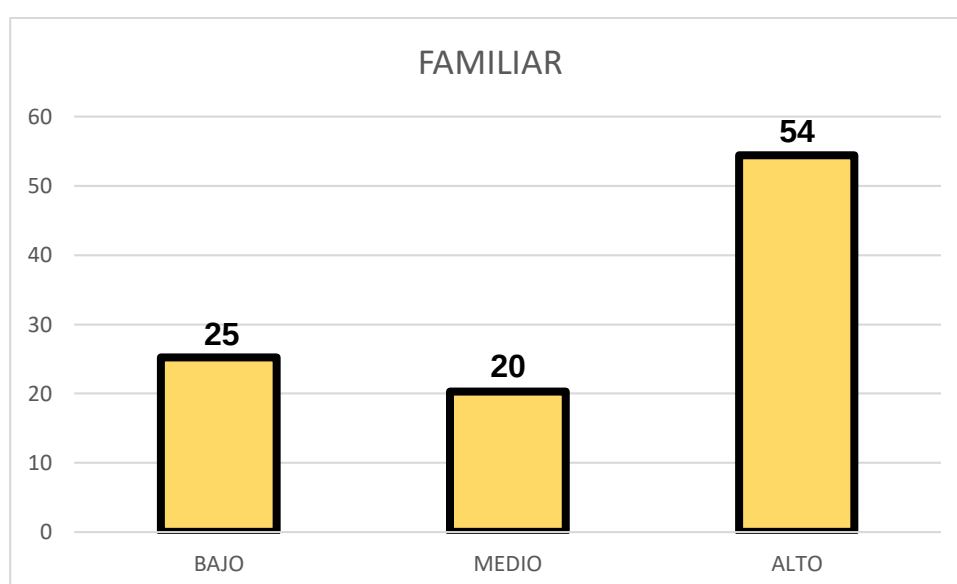
Dimensión 3 “Familiar”

FAMILIAR	F	%
BAJO	31	25
MEDIO	25	20
ALTO	67	54
TOTAL	123	100

Fuente. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)

Figura 5

Dimensión 3 “Familiar”



Fuente. Tabla 7

Interpretación:

Según lo observado en la tabla 7, Figuras 5 se explica que según el nivel de la Dimensión 3 “familiar”, mediante la aplicación de estudiantes del V ciclo de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun”, en su mayoría se encuentra en un nivel alto con 67 (54%) estudiantes, esto es un indicio de la presión ejercida sobre el entorno familiar, que genera una perturbación y altera su estabilidad habitual. Esta situación ocasiona malestar en el sistema familiar, ya que este se encuentra bajo tensión, afectado y carente de tranquilidad, mientras que la población restante con menor frecuencia se encuentra en un nivel medio con 25 (20%) estudiantes.

Tabla 8

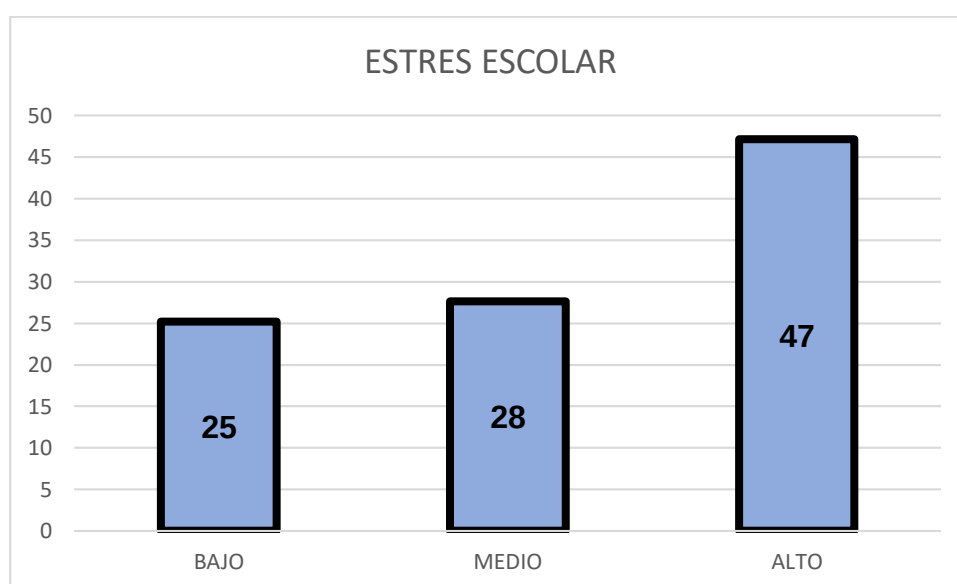
Variable "Estrés cotidiano"

ESTRÉS COTIDIANO	F	%
BAJO	31	25
MEDIO	34	28
ALTO	58	47
TOTAL	123	100

Fuente. Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)

Figura 6

Variable "Estrés cotidiano"



Fuente. Tabla 8

Interpretación:

Según lo observado en la tabla 6, Figuras 4 se explica que según el nivel de la variable estrés cotidiano, mediante la aplicación de estudiantes del V ciclo de la I.E. "Mariano Dámaso Beraun", en su mayoría se encuentra en un nivel alto con 58 (47%) estudiantes, lo cual representa una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos, ya que esta influye de manera directa con el rendimiento académico, disminuyendo en algunos casos la calificación de los estudiantes, mientras que la población restante con menor frecuencia se encuentra en un nivel medio con 31 (25%) estudiantes.

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Hipótesis General

Ha: El nivel de estrés cotidiano post pandemia es alto en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

Ho: El nivel de estrés cotidiano post pandemia no es alto en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

Tabla 9

Contrastación de Hipótesis General

ESTRÉS COTIDIANO	F	%
BAJO	31	25
MEDIO	34	28
ALTO	58	47
TOTAL	123	100

Según lo observado en la tabla, se explica que según el nivel de la variable estrés cotidiano, mediante la aplicación de estudiantes del V ciclo de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun”, **en su mayoría se encuentra en un nivel alto con 58 (47%) estudiantes, por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.**

Hipótesis específica 01

Ha₁: El nivel de la dimensión estrés de salud y psicosomáticos post pandemia es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

Ho₁: El nivel de la dimensión estrés de salud y psicosomáticos post pandemia no es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

Tabla 10*Contrastación de Hipótesis específica 01*

SALUD Y PSICOSOMATICO	F	%
BAJO	35	28
MEDIO	38	31
ALTO	50	41
TOTAL	123	100

Según lo observado en la tabla, se explica que según el nivel de la Dimensión 1 “Salud y psicosomático”, mediante la aplicación de estudiantes del V ciclo de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun”, **en su mayoría se encuentra en un nivel alto con 50 (41%) estudiantes**, esto indica una condición en la que los síntomas físicos se intensifican debido a factores psicológicos. **Por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.**

Hipótesis específica 02

H_{a2}: El nivel de la dimensión estrés académico post pandemia es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

H₀₂: El nivel de la dimensión estrés académico post pandemia no es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

Tabla 11*Contrastación de Hipótesis específica 02*

ACADEMICA	F	%
BAJO	27	22
MEDIO	39	32
ALTO	57	46
TOTAL	123	100

Según lo observado en la tabla, se explica que según el nivel de la Dimensión 2 “académica”, mediante la aplicación de estudiantes del V ciclo de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun”, **en su mayoría se encuentra en un nivel alto con 57 (46%) estudiantes**, esto refleja la presión que enfrentan los estudiantes al realizar actividades que exceden sus recursos o capacidades,

lo cual afecta sus procesos de pensamiento. **Por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.**

Hipótesis específica 03

H_{a3}: El nivel de la dimensión estrés familiar post pandemia es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

H₀₃: El nivel de la dimensión estrés familiar post pandemia no es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.

Tabla 12

Contrastación de Hipótesis específica 03

FAMILIAR	F	%
BAJO	31	25
MEDIO	25	20
ALTO	67	54
TOTAL	123	100

Según lo observado en la tabla, se explica que según el nivel de la Dimensión 3 “familiar”, mediante la aplicación de estudiantes del V ciclo de la I.E. “Mariano Dámaso Beraun”, **en su mayoría se encuentra en un nivel alto con 67 (54%) estudiantes**, esto es un indicio de la presión ejercida sobre el entorno familiar, que genera una perturbación y altera su estabilidad habitual. **Por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.**

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

Durante la ejecución de esta investigación se propuso Determinar el nivel de estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, los resultados obtenidos tras la aplicación del instrumento revelaron que la mayoría de los estudiantes, un total de 58 (47%), se encuentran en un nivel alto de estrés. Estos hallazgos difieren de los resultados obtenidos por Zúñiga (2021) en su tesis titulada Estrés cotidiano en niños de nivel primario de una institución educativa privada, donde concluye que el 71.2% de los niños no presentaron problemas significativos relacionados con el Estrés Cotidiano Infantil y únicamente el 12.3% mostraron sintomatología grave. Este último resultado está en línea con la definición de Capano y Pacheco (2014), quienes indican que el estrés es una respuesta del organismo ante estímulos físicos, internos o externos, constituyendo un conjunto de reacciones fisiológicas percibidas por el cuerpo.

Durante la ejecución de esta investigación se propuso describir el nivel de la dimensión salud y psicosomático por estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, a aplicación del instrumento reveló que la mayoría de los estudiantes, un total de 50 (41%), se encuentran en un nivel alto de estrés. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Fernández (2021) en su tesis titulada Nivel de estrés por el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundario del colegio Cristo Amigo, donde se concluyó que existe una relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet. Esto coincide con la definición de Boullosa (2013) sostiene que en mayoría de los ámbitos el estrés se hace presente en cada uno de las áreas en las que nos desarrollamos tanto en lo académico, personal o profesional, presentándose circunstancias estresantes.

Durante la ejecución de esta investigación se propuso evaluar el nivel de la dimensión académico por estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, los resultados obtenidos tras la aplicación del instrumento indican que la mayoría de los estudiantes, un total de 57 (46%), presentan un nivel alto de estrés. Estos hallazgos son similares a los reportados por Huaranga y Loyola (2021) en su tesis titulada Estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la institución educativa integra N° 615 – 64042. En dicha investigación, se concluye que no existen diferencias significativas entre los grupos de estudio, ya que los estudiantes mostraron niveles elevados de estrés en relación con las estrategias utilizadas para afrontar el estrés. Esto coincide con la definición de Ortega et al (2003) manifiestan que el estrés es experimentado por todos los individuos en alguna etapa o instante de sus vidas, de las cuales ciertas manifestaciones alcanzan a ser en menor o mayor grado o frecuencia

Durante la ejecución de esta investigación se propuso investigar el nivel de la dimensión familiar por estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la institución educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco. Tras la aplicación del instrumento, se obtuvo que la mayoría de los estudiantes, un total de 67 (54%), se encuentran en un nivel alto de estrés. Estos hallazgos coinciden con los resultados de Vilcapoma (2021) en su tesis titulada Estrés estudiantil en alumnos del cuarto grado de primaria, donde se concluye que la dimensión predominante es la "Familiar." En dicha investigación, se identificó que el 32.0% de los estudiantes del cuarto grado de primaria presentaron un nivel alto de estrés relacionado con el entorno familiar, evidenciando que el estrés estudiantil en esta dimensión es el más significativo para este grupo. Esto coincide con la definición de Moscoso (2009), el cual refiere al estrés como un intermediario que genera estados desagradables para el ser humano como: terror, irritabilidad, preocupación, tristeza, entre otras, provocando problemas en el manejo de situaciones, los mismos que le ocasionan frustración.

CONCLUSIONES

- Se concluye que el 47% de los estudiantes del V ciclo, encuestada durante el desarrollo de esta investigación se encuentran en un nivel alto en cuanto al estrés cotidiano, esto señala que el estrés ocurre como una respuesta del organismo ante estímulos físicos, ya sean externos o internos. Se trata de un conjunto de reacciones fisiológicas que el cuerpo detecta y experimenta.
- Se concluye que el 41% de los estudiantes del V ciclo, encuestada durante el desarrollo de esta investigación se presenta un nivel elevado en la dimensión de salud y psicosomático, indicando que los trastornos psicosomáticos actúan como señales o manifestaciones físicas de problemas derivados del estrés, la ansiedad, pensamientos y emociones que exceden la capacidad de manejo del individuo.
- Se concluye que el 46% de los estudiantes del V ciclo, encuestada durante el desarrollo de esta investigación se encuentran en un nivel alto en cuanto a la dimensión académica, el cual nos indica que una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos
- Se concluye que el 54% de los estudiantes del V ciclo encuestados durante esta investigación presentan un nivel elevado de estrés en la dimensión familiar. Este resultado refleja un estado de tensión originado por demandas reales o percibidas que requieren ajustes o respuestas adaptativas, lo cual genera ansiedad o malestar en los estudiantes.

RECOMENDACIONES

➤ A la institución Educativa Mariano Dámaso Beraún

- Se recomienda dentro de la institución educativa la implementación de departamentos psicológicos, los cuales serán beneficiosos para la calidad y salud mental de cada uno de los estudiantes.
- Programas talleres de convivencia en las cuales los estudiantes podrían convertirse en herramientas para sus compañeros para poder afrontar cualquier tipo o grado de estrés.
- Crear alianzas con las municipalidades o gobiernos locales, instituciones públicas o privadas los cuales podrán realizar talleres, ferias, charlas de prevención de una baja autoestima, la cual afecta el desarrollo personal del estudiante.
- Crear conciencia dentro de la población estudiantil de la importancia de lograr o poder alcanzar un nivel óptimo de la salud mental.

➤ A la Universidad de Huánuco

- Se recomienda a los estudiantes a planear o ejecutar diversas investigaciones de índole experimental las cuales serán de mayor beneficio con el fin de incentivar la curiosidad para la investigación.
- Brindar a los estudiantes las facilidades necesarias para el acceso a diferentes instituciones tanto públicas y privadas, los cuales facilitaran un mejor trabajo, mediante las alianzas estratégicas.

➤ A los estudiantes de psicología

- Cumplir con la visión y misión que nuestra casa de estudios nos encomienda, promoviendo la investigación como un pilar fundamental en la formación profesional y desarrollando soluciones innovadoras para contribuir al bienestar y progreso de nuestra sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alejos, R. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017*. Lima: Universidad Inca Garcilazo de la Vega.
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839>
- Aguilar, L. (2019). Perfeccionismo en cotidianos de Caracas: diferencias en función del sexo, tipo de institución educativa y nivel de estrés. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 11(1), 7-33. DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.v11n1a01>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Edumecentro*, 163-178.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3) ,110-129.
- Barraza, A. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *Universidad Pedagógica de Durango*, 7(1), 1-18.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencias de grupo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2) ,270-289.
- Baena Fernandez, F. J. (2007). *Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y cotidiano en la infancia* [UNIVERSIDAD DE MALAGA].
<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/2674/16851511.pdf>
- Berra, E. Muños, S. Vega, C. Silvia, A & Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. 16(1). pp. 37-57. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- Boullosa G. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima.
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/48>

- 80/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=yGuerrero, G. (2017). El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato [tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional PUCE. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2151>
- Casa, J. (2021). Estrés y ansiedad en los estudiantes de primaria en tiempos de COVID-19. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. Recuperado: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/34081>
- Caldera, J.; Pulido, B. y Martinez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 1 (7) ,77-82.
- Capano, A & Pacheco, A. (2014). Estrés y violencia domestica: un estudio en adultos referentes de niños, niñas y adolescentes. *Revista Scielo*. 8 (1). pp. 203-210. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212014000100004
- Castillo, J. (2006). El estrés infantil y sus efectos psicosomáticos en el desempeño cotidiano. <https://revistas.lasallep.edu.mx/index.php/huella/article/view/472>
- Fallin, K., Wallinga, C., & Coleman Mick. (2001). Helping children cope with stress in the classroom setting. 78, 17–24. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00094056.2001.10521681?journalCode=uced20>
- Fernandez, W. (2021). Nivel de estrés por el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundario del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima –C 2020. Universidad de Huánuco, Perú. Link: <http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/3215>
- Gutiérrez, A. y Thiso, P. (2021). Práctica deportiva y su relación en el estrés académico de los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la Institución Educativa N° 50167 “Virgen del Carmen” del distrito de Lares Calca, cusco, 2020. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú. Link: <http://hdl.handle.net/20.500.12773/13107>

- Huaranga, A. y Loyola, I. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa Integra N° 615 – 64042 – Bellavista km 9200 Y el Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco – Perú. Link: <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/6905/TPS00328H82.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lazarus S, R., & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S (1984). Stress, appraisal, and coping (pp. 150-153). New York: Springer Publishing Company.
- Maturana, A., & Vargas, A. (2015). El estrés cotidiano. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41.
- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: Impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Liberabit*, 15(2), 143-152. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S172948272009000200008&script=sci_arttext
- Núñez, L.; Archila, D.; Cáceres, B.; Girón, E.; Alfaro, B. y Mejías, I. (2008). Influencia del Estrés Académico en el Rendimiento de los Estudiantes de II de Bachillerato del Instituto Salesiano San Miguel. Recuperado de [trabajos-pdf/estresacademico-rendimiento-estudiante-bachillerato](#).
- Ortega, V., Sierra, J., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (2021). Ayudar a los niños a superar el estrés durante COVID – 19. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15783:ayudar-a-los-ninos-a-superar-el-estres-durante-covid-19&Itemid=1426&lang=es
- Patiño, A. (2021). Talleres interactivos “Un,Dos,Tres” para disminuir el estrés en niños de quinto grado de primaria – Chiclayo. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo – Perú. Link: [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3552/1/TIB_Pati%
%b1oBenitesAngieLisbeth.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3552/1/TIB_Pati%c3%b1oBenitesAngieLisbeth.pdf)

- Peiró, J. M., & Salvador, A. (1993). Desencadenantes del estrés laboral (Vol. 2). Eudema.
- Peña, S. (2021). Estrés desde los entornos virtuales en cotidianos de primaria de una Institución Educativa, Huaraz y Piura 2021. Universidad César Vallejo, Piura – Perú. Link: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/80027>
- Rodríguez, G. y Toro, E. (2021). Relaciones intrafamiliares y estrés cotidiano infantil en alumnos de nivel primario de un colegio de Trujillo. Universidad Femenina Del Sagrado Corazón, Lima – Perú. Link: <http://hdl.handle.net/20.500.11955/898>
- Romero, K. y Verde, M. (2021). Clima social familiar y modos de afrontamiento al Estrés durante la cuarentena en alumnos de 5to de secundaria de la Institución Educativa Illathupa - Huanuco 2020. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huanuco – Perú. Link: <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/6454/TPS00309R81.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. *Revista Hidrogénesis*, 8(2), 55-63.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1518-61482003000100002&script=sci_arttext&lng=es
- Sandín, B; Chorot, P; Santed, M.A; y Jiménez, M.P. (1994). Stress behavior types, personality, alexithymia, coping and state-trait anger expression. *Stress News*, 5(4), 2-8.
- Trianes M., Blanca J., Fernández J., Espejo M. y Maldonado. F. (2012). EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO EN LA INFANCIA. *Universidad de Málaga*, 33, 30–35. <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2033.pdf>
- UNICEF (2021). Por lo menos 1 de cada 7 niños y jóvenes ha vivido confinado en el hogar durante gran parte del año, lo que supone un riesgo para su salud mental y su bienestar. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/1-cada-7-ninos-jovenes-ha-vivido-confinado-hogar-durante-gran-parte-ano>

- Valiente, C. et al (2019). Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria. *Revista Complutense de Educación*, 31 (3), 365-374, España. Link: <https://hdl.handle.net/11162/200413>
- Vilcapoma, J. (2021). Estrés estudiantil en alumnos del cuarto grado de primaria de la I.E. N° 20575 José Antonio Encinas - Ricardo Palma - Huarochirí, 2021. Universidad Norbert Wiener, Lima – Perú. Link: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/4864>
- Vilchez, V. y. (2014). Estrategias de Afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que asisten a un hospital de Ferreñafe. Chiclayo - Perú. Recuperado de: <http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/339>
- Zúñiga, Y. (2021). Estrés cotidiano en niños de nivel primaria de una Institución Educativa Privada, Huancayo – 2021. Universidad Peruana Los Andes, Huancayo – Perú. Link: <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2899>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Gómez Alvarado, L. (2025). *Nivel de estrés cotidiano post pandemia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de la Institución Educativa Mariano Damaso Beraun, Huánuco, 2024* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

NIVEL DE ESTRÉS COTIDIANO ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MARIANO DÁMASO BERAÚN”
AMARILIS 2023

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
General ¿Cuál es el nivel de estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024?	General Determinar el nivel de estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.	General Ha: El nivel de estrés cotidiano post pandemia es alto en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024. Ho: El nivel de estrés cotidiano post pandemia es bajo en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.	Estrés cotidiano	Salud y psicosomática Académico Familiar	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 Y 25 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24	TIPO DE INVESTIGACIÓN: Básica ENFOQUE: Cuantitativo, ALCANCE O NIVEL: Descriptivo DISEÑO: No experimental POBLACIÓ Estudiantes de la I.E. Mariano
Específicos ¿Cuál es el nivel de la dimensión salud y psicosomático por estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024?	Específicos Describir el nivel de la dimensión salud y psicosomático por estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.	Específicos Ha ₁ : El nivel de la dimensión estrés de salud y psicosomáticos post pandemia es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024. Ho ₁ : El nivel de la dimensión estrés de salud y psicosomáticos post pandemia no es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.				

Beraún, Huánuco, 2024?	Beraún, Huánuco, 2024.	Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.	Dámaso Beraún Amarilis 2023
¿Cuál es el nivel de la dimensión académica por estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024?	Evaluar el nivel de la dimensión académico por estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.	H _{a2} : El nivel de la dimensión estrés académico post pandemia es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024. H ₀₂ : El nivel de la dimensión estrés académico post pandemia no es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.	MUESTRA Estudiantes del IV ciclo de estudios primarios.
¿Cuál es el nivel de la dimensión familiar por estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024?	Investigar el nivel de la dimensión familiar por estrés cotidiano post pandemia que presentan los estudiantes del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.	H _{a3} : El nivel de la dimensión estrés familiar post pandemia es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024. H ₀₃ : El nivel de la dimensión estrés familiar post pandemia no es alta en los alumnos del V ciclo de estudios primarios de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraún, Huánuco, 2024.	INSTRUMENTOS IECI: Inventario de Estrés Cotidiano Infantil Autores: Trianes, Blanca, Fernández-Baena, Escobar y Maldonado (2011) Niveles NORMAL MEDIO ALTO

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC)

Grado: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Instrucciones: Para el desarrollo de esta prueba se le pide marcar de manera correcta, según su apreciación si sea sí o no, según corresponda en cada uno de los ítems presentados.

SI	1
NO	0

Nº	INDICADORES	SI	NO
1	Este año he estado enfermo/a varias veces		
2	Con frecuencia me siento mal (dolor de cabeza, náuseas, etc.)		
3	Tengo cambios de apetito (como demasiado o como muy poco)		
4	Me sobresalto por cualquier cosa		
5	Tengo pesadillas		
6	Me paso mucho tiempo sin hacer nada		
7	Me preocupa mi apariencia física (me veo muy gordo/a o muy flaco/a, etc.)		
8	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea		
9	Me canso muy fácilmente		
10	Me muevo constantemente, no puedo estar quieto/a		
11	Mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra		
12	Mis padres me llevan muchas veces al médico/a		
13	Normalmente saco malas notas		
14	He tenido cambios imprevistos de maestro/a		
15	Mis maestros/as son muy exigentes conmigo		
16	Participo en demasiadas actividades extracotidianas		
17	En el colegio se meten mucho conmigo		
18	Las tareas del colegio me resultan difíciles		
19	Visito poco a mis familiares (abuelos/as, tíos/as, primos/as, etc.)		
20	Paso mucho tiempo solo/a en casa		
21	Paso poco tiempo con mis padres		

22	Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer		
23	Hay problemas económicos en mi casa		
24	Mi padre/madre tiene malos hábitos (bebe, fuma mucho, etc.)		
25	Recientemente ha enfermado un familiar cercano		

ANEXO 3

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

ANEXO 5.

VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Mg. JUlita FERNANDEZ - DAVILA ALFARO
 PROFESIÓN: PSICOLOGA N° DE COLEGIATURA: 13369
 INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: MINISTERIO PUBLICO - UAUPE
 CARGO QUE DESEMPEÑA: PSICOLOGA - UAUPE
 NOMBRE DEL INSTRUMENTO: INVENTARIO DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	X
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				X
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables			X	
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia			X	
5	Organicidad	Existe organización lógica			X	
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				X
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				X
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos			X	
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación			X	
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				X

4	Excelente (76%)	30-40	25
3	Bueno (51% - 75%)	22-32	
2	Regular (26% - 50%)	11-21	
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10	

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 15 Julio de 2024


 Mg. JUlita Fernandez Davila Alfaro
 PSICOLOGA CIP N° 13369

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

ANEXO 5.

VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Lic. Noelia Ramirez Contreras
 PROFESIÓN: Psicóloga N° DE COLEGIATURA: 13838
 INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Instituto de Medicina Legal - M.P.
 CARGO QUE DESEMPEÑA: Psicóloga
 NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4X
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				X
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables			X	
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				X
5	Organicidad	Existe organización lógica				X
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				X
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				X
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				X
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				X
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				X

4	Excelente (76% - 30-40)	(39)
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 13 Junio de 2024


 Noelia M. Ramirez Contreras
 Psicóloga
 C.P.S. P. 13838

FIRMA/SELLO DEL VAUDADOR

ANEXO 5.

VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: MAXIMILIANA CELIS VICTORIO

PROFESIÓN: PSICÓLOGA N° DE COLEGIATURA: 28094

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: HOSPITAL REGIONAL HERMILIO VALDIZAMA

CARGO QUE DESEMPEÑA: PSICOLOGA

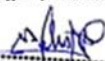
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: INVENTARIO DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL - IECI

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				X
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				X
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				X
5	Organicidad	Existe organización lógica				X
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				X
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				X
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				X
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				X
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				X

4	Excelente (76%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 13 de Julio de 2024.


 Mrs. Maximiliana Celis Victorio
 NEUROPSICÓLOGA
 RNE 604

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

ANEXO 4

SOLICITUD PARA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Programa Académico Profesional de Psicología



"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

**"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA
INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS
BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO "**

Huánuco, 10 de julio del 2024

OFICIO N° 1123-2024-C.A.PA-PSIC-UDH-HCO.

Señor : Lic. Gilmer Alvarado Cornelio
Director de la I.E N° 32223 "Mariano Dámaso Beraún"
Amarilis

Asunto : Autorización para aplicar instrumento para investigación

Tengo el agrado de dirigirme a usted para hacerle llegar un saludo cordial a nombre del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco.

El presente tiene la finalidad de solicitar, brinde su apoyo a la estudiante GOMEZ ALVARADO, LAURA ANGELICA, para la ejecución de su tesis titulado "NIVEL DE ESTRÉS COTIDIANO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL V CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARIANO DAMASO BERAUN", HUÁNUCO, 2024"

En ese contexto, estamos agradecidos por las facilidades que brinde a nuestra estudiante en beneficio de su formación como futura psicóloga. No sin antes referir nuestra reciprocidad cuando su institución lo requiera.

Es propicia la oportunidad, para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente



[Firma] Rumbos 10/07/24

ANEXO 5

CONSENTIMIENTOS INFORMADOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Laura Angelica Gómez Alvarado, **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autora de la investigación titulada: "NIVEL DE ESTRÉS COTIDIANO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL V CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARIANO DAMASO BERAUN", HUÁNUCO, 2024". Cuyo objetivo es determinar el nivel de estrés cotidiano post pandemia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de la Institución Educativa "Mariano Damaso Beraun". Con el fin de optar el **Título de Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Inventario infantil de estresores cotidianos (IIEC).

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Huánuco 12 de agosto del 2024



Mg. Gilmer Alvarado Cornelio
Director

CONSENTIMIENTO INFORMADO

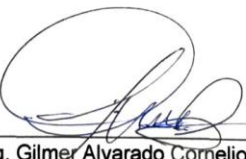
La presente investigación es conducida por Laura Angelica Gómez Alvarado, **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autora de la investigación titulada: "NIVEL DE ESTRÉS COTIDIANO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL V CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARIANO DAMASO BERAUN", HUÁNUCO, 2024". Cuyo objetivo es determinar el nivel de estrés cotidiano post pandemia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de la Institución Educativa "Mariano Damaso Beraun". Con el fin de optar el **Título de Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Inventario infantil de estresores cotidianos (IIEC).

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Huánuco 12 de agosto del 2024



Mg. Gilmer Alvarado Cornelio
Director

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Laura Angelica Gómez Alvarado, **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autora de la investigación titulada: "NIVEL DE ESTRÉS COTIDIANO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL V CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARIANO DAMASO BERAUN", HUÁNUCO, 2024". Cuyo objetivo es determinar el nivel de estrés cotidiano post pandemia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de la Institución Educativa "Mariano Damaso Beraun". Con el fin de optar el **Título de Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Inventario infantil de estresores cotidianos (IIEC).

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Huánuco 12 de agosto del 2024


Mg. Gilmer Alvarado Cornelio
Director

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Laura Angelica Gómez Alvarado, **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autora de la investigación titulada: "NIVEL DE ESTRÉS COTIDIANO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL V CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARIANO DAMASO BERAUN", HUÁNUCO, 2024". Cuyo objetivo es determinar el nivel de estrés cotidiano post pandemia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de la Institución Educativa "Mariano Damaso Beraun". Con el fin de optar el **Título de Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Inventario infantil de estresores cotidianos (IIEC).

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Huánuco 12 de agosto del 2024



Mg. Gilmer Alvarado Cornelio
Director

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Laura Angelica Gómez Alvarado, **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autora de la investigación titulada: "NIVEL DE ESTRÉS COTIDIANO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DEL V CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARIANO DAMASO BERAUN", HUÁNUCO, 2024". Cuyo objetivo es determinar el nivel de estrés cotidiano post pandemia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de la Institución Educativa "Mariano Damaso Beraun". Con el fin de optar el **Título de Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Inventario infantil de estresores cotidianos (IIEC).

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Huánuco 12 de agosto del 2024



Mg. Gilmer Alvarado Cornelio

Director

ANEXO 6

INSTRUMENTOS APLICADOS

Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC)

Grado: cuarto Edad: 9 Sexo: masculino

Instrucciones: Para el desarrollo de esta prueba se le pide marcar de manera correcta, según su apreciación si sea sí o no, según corresponda en cada uno de los ítems presentados.

SI	1
NO	0

Nº	INDICADORES	SI	NO
1	Este año he estado enfermo/a varias veces		☒
2	Con frecuencia me siento mal (dolor de cabeza, náuseas, etc.)		☒
3	Tengo cambios de apetito (como demasiado o como muy poco)		☒
4	Me sobresalto por cualquier cosa		☒
5	Tengo pesadillas		☒
6	Me paso mucho tiempo sin hacer nada		☒
7	Me preocupa mi apariencia física (me veo muy gordo/a o muy flaco/a, etc.)	☒	
8	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea	☒	
9	Me canso muy fácilmente		☒
10	Me muevo constantemente, no puedo estar quieto/a	☒	
11	Mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra	☒	
12	Mis padres me llevan muchas veces al médico/a		☒
13	Normalmente saco malas notas		☒
14	He tenido cambios imprevistos de maestro/a		☒
15	Mis maestros/as son muy exigentes conmigo		☒
16	Participo en demasiadas actividades extracotidianas	☒	
17	En el colegio se meten mucho conmigo		☒
18	Las tareas del colegio me resultan difíciles		☒
19	Visito poco a mis familiares (abuelos/as, tíos/as, primos/as, etc.)		☒
20	Paso mucho tiempo solo/a en casa		☒
21	Paso poco tiempo con mis padres		☒
22	Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer	☒	
23	Hay problemas económicos en mi casa		☒
24	Mi padre/madre tiene malos hábitos (bebe, fuma mucho, etc.)		☒
25	Recientemente ha enfermado un familiar cercano		☒

Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC)

Grado: 6^{to} Edad: 11 años Sexo: masculino

Instrucciones: Para el desarrollo de esta prueba se le pide marcar de manera correcta, según su apreciación si sea sí o no, según corresponda en cada uno de los ítems presentados.

SI	1
NO	0

Nº	INDICADORES	SI	NO
1	Este año he estado enfermo/a varias veces	☒	☐
2	Con frecuencia me siento mal (dolor de cabeza, náuseas, etc.)	☐	☒
3	Tengo cambios de apetito (como demasiado o como muy poco)	☐	☒
4	Me sobresalto por cualquier cosa	☐	☒
5	Tengo pesadillas	☐	☒
6	Me paso mucho tiempo sin hacer nada	☐	☒
7	Me preocupa mi apariencia física (me veo muy gordo/a o muy flaco/a, etc.)	☒	☐
8	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea	☒	☐
9	Me canso muy fácilmente	☒	☐
10	Me muevo constantemente, no puedo estar quieto/a	☐	☒
11	Mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra	☒	☐
12	Mis padres me llevan muchas veces al médico/a	☒	☐
13	Normalmente saco malas notas	☐	☒
14	He tenido cambios imprevistos de maestro/a	☐	☒
15	Mis maestros/as son muy exigentes conmigo	☐	☒
16	Participo en demasiadas actividades extracotidianas	☒	☐
17	En el colegio se meten mucho conmigo	☐	☒
18	Las tareas del colegio me resultan difíciles	☐	☒
19	Visito poco a mis familiares (abuelos/as, tíos/as, primos/as, etc.)	☐	☒
20	Paso mucho tiempo solo/a en casa	☐	☒
21	Paso poco tiempo con mis padres	☐	☒
22	Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer	☐	☒
23	Hay problemas económicos en mi casa	☒	☐
24	Mi padre/madre tiene malos hábitos (bebe, fuma mucho, etc.)	☐	☒
25	Recientemente ha enfermado un familiar cercano	☒	☐

Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC)

Grado: 6^{to} Edad: 11 años Sexo: Femenino

Instrucciones: Para el desarrollo de esta prueba se le pide marcar de manera correcta, según su apreciación si sea sí o no, según corresponda en cada uno de los ítems presentados.

SI	1
NO	0

Nº	INDICADORES	SI	NO
1	Este año he estado enfermo/a varias veces		X
2	Con frecuencia me siento mal (dolor de cabeza, náuseas, etc.)		X
3	Tengo cambios de apetito (como demasiado o como muy poco)		X
4	Me sobresalto por cualquier cosa		X
5	Tengo pesadillas	X	
6	Me paso mucho tiempo sin hacer nada		X
7	Me preocupa mi apariencia física (me veo muy gordo/a o muy flaco/a, etc.)	X	
8	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea		X
9	Me canso muy fácilmente		X
10	Me muevo constantemente, no puedo estar quieto/a		X
11	Mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra	X	
12	Mis padres me llevan muchas veces al médico/a	X	
13	Normalmente saco malas notas		X
14	He tenido cambios imprevistos de maestro/a		X
15	Mis maestros/as son muy exigentes conmigo	X	
16	Participo en demasiadas actividades extracotidianas	X	
17	En el colegio se meten mucho conmigo		X
18	Las tareas del colegio me resultan difíciles	X	
19	Visito poco a mis familiares (abuelos/as, tíos/as, primos/as, etc.)		X
20	Paso mucho tiempo solo/a en casa		X
21	Paso poco tiempo con mis padres		X
22	Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer		X
23	Hay problemas económicos en mi casa		X
24	Mi padre/madre tiene malos hábitos (bebe, fuma mucho, etc.)		X
25	Recientemente ha enfermado un familiar cercano	X	

Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC)

Grado: 5º A' Edad: 10 Sexo: Femenino

Instrucciones: Para el desarrollo de esta prueba se le pide marcar de manera correcta, según su apreciación si sea sí o no, según corresponda en cada uno de los ítems presentados.

SI	1
NO	0

Nº	INDICADORES	SI	NO
1	Este año he estado enfermo/a varias veces	X	
2	Con frecuencia me siento mal (dolor de cabeza, náuseas, etc.)	X	
3	Tengo cambios de apetito (como demasiado o como muy poco)		X
4	Me sobresalto por cualquier cosa		X
5	Tengo pesadillas		X
6	Me paso mucho tiempo sin hacer nada		X
7	Me preocupa mi apariencia física (me veo muy gordo/a o muy flaco/a, etc.)		X
8	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea		X
9	Me canso muy fácilmente		X
10	Me muevo constantemente, no puedo estar quieto/a		X
11	Mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra	X	
12	Mis padres me llevan muchas veces al médico/a	X	
13	Normalmente saco malas notas		X
14	He tenido cambios imprevistos de maestro/a		X
15	Mis maestros/as son muy exigentes conmigo		X
16	Participo en demasiadas actividades extracotidianas		X
17	En el colegio se meten mucho conmigo		X
18	Las tareas del colegio me resultan difíciles		X
19	Visito poco a mis familiares (abuelos/as, tíos/as, primos/as, etc.)		X
20	Paso mucho tiempo solo/a en casa		X
21	Paso poco tiempo con mis padres		X
22	Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer		X
23	Hay problemas económicos en mi casa	X	
24	Mi padre/madre tiene malos hábitos (bebe, fuma mucho, etc.)		X
25	Recientemente ha enfermado un familiar cercano		X

Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC)

Grado: 5^{to} Edad: 10 Sexo: Masculino

Instrucciones: Para el desarrollo de esta prueba se le pide marcar de manera correcta, según su apreciación si sea sí o no, según corresponda en cada uno de los ítems presentados.

SI	1
NO	0

Nº	INDICADORES	SI	NO
1	Este año he estado enfermo/a varias veces		☒
2	Con frecuencia me siento mal (dolor de cabeza, náuseas, etc.)		☒
3	Tengo cambios de apetito (como demasiado o como muy poco)		☒
4	Me sobresalto por cualquier cosa		☒
5	Tengo pesadillas		☒
6	Me paso mucho tiempo sin hacer nada		☒
7	Me preocupa mi apariencia física (me veo muy gordo/a o muy flaco/a, etc.)		☒
8	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea		☒
9	Me canso muy fácilmente		☒
10	Me muevo constantemente, no puedo estar quieto/a		☒
11	Mis padres me regañan por comer mucha comida chatarra	☒	
12	Mis padres me llevan muchas veces al médico/a		☒
13	Normalmente saco malas notas		☒
14	He tenido cambios imprevistos de maestro/a		☒
15	Mis maestros/as son muy exigentes conmigo	☒	
16	Participo en demasiadas actividades extracotidianas	☒	
17	En el colegio se meten mucho conmigo		☒
18	Las tareas del colegio me resultan difíciles		☒
19	Visito poco a mis familiares (abuelos/as, tíos/as, primos/as, etc.)		☒
20	Paso mucho tiempo solo/a en casa		☒
21	Paso poco tiempo con mis padres		☒
22	Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer		☒
23	Hay problemas económicos en mi casa		☒
24	Mi padre/madre tiene malos hábitos (bebe, fuma mucho, etc.)		☒
25	Recientemente ha enfermado un familiar cercano	☒	

ANEXO 7
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

