



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y  
TECNOLOGÍAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL**

**Título:**

**El estrés y su influencia en el aprendizaje de los niños de 5 años de  
la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez del cantón Penipe.**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en  
Educación Inicial**

**Autor:**

Alomalisa Labre Vanessa Carolina

**Tutor:**

Mgs. Luis Fernando Alvear Ortiz


**Riobamba, Ecuador. 2024**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Vanessa Carolina Alomalisa Labre, con cédula de ciudadanía 1850564236, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: **"El estrés y su influencia en el aprendizaje de los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez del cantón Penipe."**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a los 16 días del mes de julio de 2024.

  
Vanessa Carolina Alomalisa Labre  
C.I: 185056423-6

## DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Luis Fernando Alver Ortiz catedrático adscrito a la **Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías** por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **EL ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL ÁLVAREZ MÉNDEZ DEL CANTÓN PENIPE**, bajo la autoría de **Vanessa Carolina Alomalisa Labre**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 28 días del mes de junio de 2024



---

Mgs. Luis Fernando Alvear Ortiz.

C.I:1718017831

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **EL ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE 5 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL ÁLVAREZ MÉNDEZ DEL CANTÓN PENIPE**, presentado por **Vanessa Carolina Alomalisa Labre**, con cédula de identidad número 185056423-6, bajo la tutoría de **Mgs. Luis Fernando Alvear Ortiz**; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 04 de diciembre de 2024

Presidente del Tribunal de Grado  
Mgs. Dolores Berthila Gavilanes Capelo



---

Firma

Miembro del Tribunal de Grado  
Mgs. Dina Lucia Chicaiza Sinchi



---

Firma

Miembro del Tribunal de Grado  
Mgs. Jimmy Vinicio Roman Proaño



---

Firma



# CERTIFICACIÓN

Que Alomalisa Labre Vanessa Carolina con CC: **185056423-6**, estudiante de la Carrera de **Educación Inicial**, Facultad de **Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **el estrés y su influencia en el aprendizaje de los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez del cantón Penipe**, cumple con el 10%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **Turnitin**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente *autorizo continuar con el proceso.*

Riobamba, 15 de noviembre de 2024

Mgs. Luis Fernando Alvear Ortiz  
TUTOR

## **DEDICATORIA**

A mi Dios y a mis padres Juan Alomalisa y Mery Labre quienes fueron ese pilar fundamental para poder concluir con mi carrera a pesar de las dificultades que se presentaron en el camino ellos nunca me dejaron sola y siempre estuvieron brindándome un consejo y con sus palabras de aliento cada día me supieron sacar adelante.

A mi hermano Alex Alomalisa que fue un soporte y fundamento en mi vida gracias por ser la persona que siempre está a mi lado y me apoya en todo lo que realizo.

A mi hija Sofia Sigcha que es el motor más importante para salir adelante y esforzarme cada día, a Patricio Sigcha mi complemento y pareja gracias por apoyarme en los buenos y malos momentos por ser la persona quien me motivaba a seguir en mi carre y brindarme todo su apoyo incondicional.

*Vanessa Carolina Alomalisa Labre*

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mi Dios por brindarme la vida y las bendiciones a lo largo de mi vida por darme esa sabiduría para poder culminar con mis estudios. A mis padres Juan Alomalisa y Mery Labre por todo el esfuerzo y dedicación que me brindaron a lo largo de mis estudios para poder concluir con mi formación profesional, a mi hermano Alex por ser la persona que me poyo durante mis estudios quien estuvo pendiente y nunca me dejo sola, A mi hija Sofia por ser la personita quien me motiva cada día a ser mejor y a mi pareja Patricio por ser esa persona quien me nunca me dejo que me rendiera y me motivada a seguir en mi carrera.

A la Universidad Nacional de Chimborazo le agradezco por abrirme las puertas para poder formarme profesionalmente, gracias a cada uno de los docentes quienes fueron parte fundamental para mi formación profesional como Licenciada en Educación Inicial, al Mgs. Luis Alvear por su guía y acompañamiento, por su entrega y dedicación en el transcurso del desarrollo del presente proyecto.

*Vanessa Carolina Alomalisa Labre*

## ÍNDICE GENERAL

**DECLARATORIA DE AUTORIA**

**DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR**

**CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DE TRIBUNAL**

**CERTIFICADO DEL PLAGIO**

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTO**

**INDICE GENERAL INDICE DE TABLAS**

**INDICE DE FIGURAS**

**RESUMEN**

**ABSTRACT**

<b>CAPÍTULO I. ....</b>	<b>15</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>15</b>
1.1    Antecedentes de la investigación .....	15
1.2    Planteamiento del Problema.....	17
1.3    Justificación .....	18
1.4    Objetivos .....	18
1.4.1    General .....	18
1.4.2    Específicos .....	18
<b>CAPÍTULO II. ....</b>	<b>19</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>19</b>
2.1    ¿Qué es el estrés? .....	19
2.1.1    Estrés infantil.....	19
2.1.2    ¿Por qué se produce el Estrés en los niños? .....	19
2.1.3    Eventos que estresan a los niños.....	20
2.1.4    Síntomas y signos del estrés en la infancia .....	20
2.1.5    Tipos de síntomas .....	21



2.1.6	Fases del estrés.....	21
2.1.7	Tipos de estrés .....	22
2.1.8	Causas del estrés .....	22
2.1.9	Consecuencias del estrés.....	23
2.1.10	Estrategias.....	24
2.1.11	Estrategias que ayuden a reducir el estrés .....	24
2.1.12	Ejercicios que ayuden a contrarrestar el estrés en el aula. ....	25
	Actividad aeróbica.....	25
2.1.13	Aprendizaje .....	27
2.1.14	Importancia de la educación inicial .....	27
2.1.15	Aprendizaje significativo.....	27
2.1.16	Enseñanza-aprendizaje.....	27
2.1.17	Cómo afecta el estrés en el aprendizaje.....	28
2.1.18	Actividades para reducir el estrés en niños de 5 años .....	28
<b>CAPÍTULO III. ....</b>		<b>32</b>
<b>3.</b>	<b>METODOLOGÍA. ....</b>	<b>32</b>
3.1	Enfoque de la investigación .....	32
3.2	Diseño de investigación .....	32
3.2.1	No experimental .....	32
3.3	Tipos de investigación.....	32
3.3.1	Investigación básica .....	32
3.3.2	Investigación descriptiva .....	32
3.3.3	Investigación bibliográfica .....	32
3.3.4	Investigación de campo .....	32
3.3.5	Investigación transversal.....	33
3.4	Población y muestra .....	33
3.4.1	Población.....	33
3.4.2	Muestra .....	33
3.5	Técnicas e instrumentos .....	33
3.5.1	Técnica.....	33

3.5.2 Instrumento .....	33
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>34</b>
<b>4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>	<b>34</b>
4.1 Discusión de los resultados de la ficha de observación.....	44
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>45</b>
<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>45</b>
5.1 CONCLUSIONES .....	45
5.2 RECOMENDACIONES .....	45
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>46</b>
Anexo A: .....	49
Anexo B.....	50

## ÍNDICE DE TABLAS.

<b>Tabla 1</b> Estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez .....	33
<b>Tabla 2</b> Realiza Actividades que el Docente le Indica.....	34
<b>Tabla 3</b> Demuestra Timidez Cuando el Docente le Realiza una Pregunta .....	35
<b>Tabla 4</b> Muestra poco interés a las actividades que realiza el docente .....	36
<b>Tabla 5</b> Se duerme en horas de clase .....	37
<b>Tabla 6</b> Se le dificulta socializar con los compañeros .....	38
<b>Tabla 7</b> Presenta agresividad cuando se encuentra en alguna situación o problema .....	39
<b>Tabla 8</b> Mantiene la atención en una actividad o tarea .....	40
<b>Tabla 9</b> Participa activamente dentro y fuera del aula de clases.....	41
<b>Tabla 10</b> Tiene dificultad en su aprendizaje. ....	42
<b>Tabla 11</b> Dice que no puede cuando tiene que realizar alguna actividad. ....	43

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Realiza actividades que el docente le indica .....	34
<b>Figura 2</b> Demuestra timidez cuando el docente le realiza una pregunta.....	35
<b>Figura 3</b> Muestra poco interés a las actividades que realiza el docente.....	36
<b>Figura 4</b> Se duerme en horas de clase.....	37
<b>Figura 5</b> Se le dificulta socializar con los compañeros.....	38
<b>Figura 6</b> Presenta agresividad cuando se encuentra en alguna situación o problema. ....	39
<b>Figura 7</b> Mantiene la atención en una actividad o tarea.....	40
<b>Figura 8</b> Participa activamente dentro y fuera del aula de clases. ....	41
<b>Figura 9</b> Tiene dificultad en su aprendizaje.....	42
<b>Figura 10</b> Dice que no puede cuando tiene que realizar alguna actividad. ....	43
<b>Figura 11</b> ficha de observación.....	49
<b>Figura 12</b> Fotografías de evidencia.....	50
<b>Figura 13</b> Fotografías de evidencia.....	50
<b>Figura 14</b> Fotografías de evidencia.....	50
<b>Figura 15</b> Fotografías de evidencia.....	50
<b>Figura 16</b> Fotografías de evidencia.....	50
<b>Figura 17</b> Fotografía de evidencia .....	50

## RESUMEN

La investigación tiene como objetivo determinar el estrés y su influencia en el aprendizaje de los niños de 5 años considerando que el estrés afecta negativamente el aprendizaje interfiriendo con su capacidad para desenvolverse adecuadamente en actividades lúdicas y recreativas. Por otro lado, se resalta la importancia que tiene el estrés en la influencia del aprendizaje en el aula de clases; teniendo como objetivo de estudio a la población de 17 niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez., donde se aplicó la ficha de observación que evidencia que el estrés afecta en gran parte en el aprendizaje de los niños en el aula de clase. El estudio se realizó con un enfoque cualitativo, diseño no experimental ya que no se manipula ninguna variable. En cuanto al tipo de investigación es básica y de campo dado que se realizó en el lugar de los hechos, es así que se tiene un nivel de alcance descriptivo con una información bibliográfica. El análisis de la información obtenida reveló la existencia del estrés dándonos a conocer diferentes factores como el económico, social, migratorio y familiar que afectan en el aprendizaje de los niños, lo que no favorece un adecuado desarrollo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este hallazgo puede ser de gran utilidad para los docentes, quienes podrán tomar en consideración los aspectos mencionados como una problemática para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**Palabras claves:** estrés, enseñanza-aprendizaje, niños, docentes.

## ABSTRACT

The research aims to determine stress and its influence on learning in 5-year-old children, considering that stress negatively affects learning by interfering with their ability to perform adequately in play and recreational activities. On the other hand, the importance of stress in the influence of learning in the classroom is highlighted; having as the objective of the study the population of 17 5-year-old children of the Manuel Álvarez Méndez Educational Unit, where the observation sheet was applied, which shows that stress dramatically affects the learning of children in the classroom. The study was conducted with a non-experimental, mixed approach since no variable was manipulated. As for the type of research, it is essential, as is field research, since it was carried out at the place of the facts, so it has a descriptive scope level with bibliographic information. The information analysis revealed the existence of stress, revealing different factors such as economic, social, migratory, and family factors that affect children's learning, which does not favor adequate development in the teaching-learning process. This finding can benefit teachers considering the mentioned aspects as a problem in improving the teaching-learning process.

**Keywords:** stress, teaching-learning, children, teachers.

Reviewed by:



Lic. Eduardo Barreno Freire. Msc.

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0604936211

## CAPÍTULO I.

### INTRODUCCIÓN.

El estrés es una respuesta natural del organismo ante diversas demandas del entorno, pero en edades tempranas puede tener un impacto significativo en el desarrollo cognitivo y emocional. En el caso de los niños de 5 años, este fenómeno adquiere una especial relevancia, ya que sus efectos pueden influir directamente en los procesos de aprendizaje y en el desarrollo de las habilidades fundamentales para su futuro educativo.

El estrés infantil es un fenómeno cada vez más reconocido en el ámbito educativo, especialmente en los primeros años de formación, donde los niños experimentan cambios constantes y situaciones que requieren adaptaciones. En la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez del cantón Penipe, se ha identificado la necesidad de estudiar como el estrés puede influir en el aprendizaje de los niños de cinco años, afectando su desarrollo cognitivo, social y emocional.

Esta investigación tiene como objetivo comprender las causas y consecuencias del estrés en los niños de 5 años, así como explorar estrategias que los docentes puedan aplicar para reducir su impacto en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La adaptación de los niños a los entornos escolares, junto con factores externos como situaciones familiares y sociales que puede llevar a manifestaciones de estrés que en muchos casos obstaculizan su participación activa y su rendimiento académico. A través de un enfoque cualitativo y el uso de la técnica de observación, el estudio busca no solo identificar los factores que desencadenan el estrés en niños, si no también sugerir actividades que promuevan un ambiente escolar más saludable, en el que los estudiantes aprendan en condiciones óptimas.

Las actividades propuestas buscan trabajar de una forma dinámica con niños que sufren de estrés, lo cual afecta su aprendizaje. Estas actividades les ayudarán a desarrollar habilidades para gestionar sus emociones de manera saludable, disminuyendo así el impacto negativo del estrés en su rendimiento académico. Además, se fomentará un ambiente positivo y colaborativo que, a través de la participación en actividades físicas, contribuye a su bienestar emocional.

#### **1.1 Antecedentes de la investigación**

En el repositorio de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo en el proyecto de investigación realizada por Bazantes Flores Jeyson Vinicio, titulado "El estrés académico en la atención en los estudiantes de la Unidad Educativa "Pensionado Americano International School." Menciona que el estrés académico y la atención se relacionan mínimamente, por ende se tiene que se puede presentar una baja atención y esta ligeramente puede estar ligada a la dificultad de resolver problemas encomendados, lo que repercute necesaria en no poder cumplir de manera satisfactoria las actividades académicas, ocasionando otro problema que suma al estrés como son las bajas calificaciones, por ende, se puede mencionar que el estrés académico tiene cierta influencia en los estudiantes, que muchas

de las ocasiones no tiene una estrategia para poder afrontar el estrés, es por ello que mediante un inventario se llegó la conclusión que una simple sesión de relajación puede mejorar la salud psicológica y física del niño. (Vinicio, 2023)

En el repositorio de la Universidad Nacional de Chimborazo en la carrera de Psicopedagogía Educativa Orientación Vocacional y Familiar en la tesis realizada por Jisela Margoth Chilingua Chilingua titulado “ stress infantil y conducta en los estudiantes de la Unidad Educativa Liceo Policial de la Ciudad de Riobamba, Periodo Octubre 2018-Marzo 2019. menciona que los estudiantes poseen diferentes niveles de estrés pero el que más predomina es el nivel alto debido a que no poseen un control adecuado de sus emociones, así como también se ha podido evidenciar que es uno de los factores que ocasionan problemas en su aprendizaje ya que existen estudiantes que no pueden leer originando problemas de autoestima y de relaciones sociales, debido a que se sienten inferiores por no poder desenvolverse por sí mismos ocasionando que cuando realicen diversas actividades se estresen. (Chilingua, 2019)

En el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato en la Carrera de Psicología Clínica en la investigación titulada “Estrés infantil y su relación con la atención en niños” realizada por De La Cruz Luzpa Melva Marcolina nos da a conocer que por medio de los datos recolectados y el análisis estadísticos logro conocer que no existe relación entre las dos variables estudiadas que son el estrés infantil y la atención selectiva en niños, por lo tanto se acepta la hipótesis nula la cual menciona que no existe asociación de las variables de investigación debido a que los niños se encuentran rodeados de un ambiente sano y adecuado para desarrollar de manera saludable, sin embargo se observó que a mayor nivel de estrés existe un menor nivel de atención en el objeto de estudio. (De la Cruz Luzpa, 2022)

En el repositorio de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión de Perú en la tesis realizada por Bazán Morales Jhimena Danitza y Ricra Luis Sandyluz Inés, titulado “el estrés infantil y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes del 5to grado de educación de la I.E no 35001 de cerro de pasco- 2014” mediante una encuesta nos da a conocer que los niños también se sienten muy tristes o preocupados por diferentes circunstancias y muchas de las veces son ignorados. El estrés es el enemigo del hombre, por ende, no distingue edades ni estratos sociales, razón por la que nos debemos preocupar y tratar de usar de manera constante la comunicación y los maestros deben mantenerse más atentos al tipo de conducta que presentan los niños, para de esa manera prevenir funestos momentos ejecutando reuniones para mejorar el grado de comunicación con los niños y hacer más viable su aprendizaje. (BAZAN MORALES, 2014)

En el repositorio de la Universidad Nacional José Faustino Sanchez Carrión Perú de la Carrera de Educación en la tesis realizada por Flores Leiva Flor Bella y Verano Huaman Maritza Maribel, titulado “estrés infantil en estudiantes de 5 años de la institución educativa n° 21544 - 651 – sayan, 2021” menciona que es importante que se conozca los altos niveles de estrés que en su mayoría presentan los niños y se tomen medidas para trabajar en su disminución, capacitando a los docentes sobre estrategias de relajación: respiración diafragmática, relajación sistemática, etc, con el propósito de aplicarlo en cada sesión de clase con sus estudiantes de



esta manera permitiendo la disminución de los altos niveles de estrés en los niños y la prevención del mismo de esta manera prevenimos un incrementó de niveles de estrés en los niños cuyos noveles son medio o bajo., a través de estrategias psicoeducativas, afianzando sus relaciones interpersonales y empleando el juego y el deporte como una estrategia de aprendizaje. (. FLORES LEIVA FLOR BELLA, 2022).

## **1.2 Planteamiento del Problema**

Por mucho tiempo el estudio del estrés y el afrontamiento se llevó a cabo en adultos y en el caso de los niños ha estado relativamente ausente. Sin embargo, hoy en día a nivel mundial educadores y profesionales de la infancia asisten a tantos niños angustiados y con reacciones emocionales negativas ante determinados acontecimientos de su vida, es así que es considerada la enfermedad del siglo, el estrés. El estrés significa no aceptarla realidad de muchos niños y niñas que son víctimas de estrés y como consecuencia los niños presentan síntomas de irritabilidad, somnolencia, dificultad para comer, temores e inadaptabilidad a lo que hace muy difícil negar la existencia de dificultades en las primeras etapas de vida. (Ramirez, 2016)

En Latinoamérica, diversas realidades socioeconómicas y culturales pueden contribuir a que los niños y niñas sufran ansiedad, factores como la inestabilidad económica, la violencia social y la falta de acceso a recursos educativos pueden generar un entorno estresante para los niños. De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), a diferencia de otras regiones, las de Latinoamérica tienden a expresar su ansiedad como quejas somáticas, es decir para los menores de edad este estado se puede manifestar como pánico, nerviosismo, cansancio e irritabilidad en lugares de presentarse de forma verbal. A menudo también se refleja en síntomas físicos como dolores de estómago o cabeza. (infobae, 2024)

En nuestro país este problema no puede pasar desapercibido ya que el entorno socio económico, los problemas de migración, familias disfuncionales, falta de afectividad, entre otros son problemas que a diario afrontan nuestros niños y que muchas veces como adultos no nos damos cuenta de sus síntomas, lamentablemente las condiciones antes nombradas han sido preciso para la aparición de este mal, a diario se escucha y se observa en los medios de comunicación masiva, el cambio de comportamiento de los niños en el Ecuador; porque, hasta los más pequeños reaccionan de forma extraña ante determinadas circunstancias. (Paredes, 26)

Se ha podido evidenciar que a nivel local no se ha realizado una investigación donde se relacione el Estrés infantil y como este influye en el aprendizaje del niño, por lo cual se ha visto pertinente realizar una indagación en la Unidad Educativa “Manuel Álvarez Méndez” del cantón Penipe, puesto que por medio de la realización de vinculación se pudo observar que existen estudiantes que poseen diferentes niveles de estrés en el cual ha llegado afectar en su aprendizaje dentro del aula de clases influyendo de una manera significativa diferentes factores como son el económico, migratorio, social y familiar los cuales asen que los niños tengan dificultades al momento de realizar las actividades que la docente está impartiendo, demostrando un rechazo y poco interés en querer aprender, además se pudo evidenciar que existe agresividad por parte de los niños que presentaban un grado de estrés más alto.

### **1.3 Justificación**

El presente proyecto de investigación es de gran importancia debido a que permite conocer como el estrés afecta en el aprendizaje de los niños, ya que los niños son seres importantes para la sociedad y debe haber un correcto estado de salud mental para poder formar principios, valores con acceso a la educación; también se quiere demostrar cuales son los niveles de estrés que se presentan en los niños, con la finalidad de demostrar que este influye de una manera negativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Es de impacto ya que permite conocer las causas y consecuencias que generan el estrés infantil en el aprendizaje de los niños. Puesto que la presente investigación servirá como una guía para los docentes en donde puedan desarrollar y mejorar la comunicación con los estudiantes, mejorar la autoestima, la inteligencia emocional y las relaciones sociales.

De la misma manera es fundamental la realización de la misma puesto que el estrés afecta el desarrollo emocional y social de los niños los cuales se ven reflejados en la conducta de los mismos ocasionando problemas que llagan a afectar en su aprendizaje y habilidades sociales con todas las personas que se encuentra en su entorno.

La realización de este proyecto de investigación fue factible puesto que se contó con la colaboración de los docentes, por ser un tema que causa interés e impacto en la sociedad actual, siendo así los beneficiarios directos los estudiantes y los docentes de la unidad educativa Manuel Álvarez Méndez, al igual que aporta valiosos conocimientos a la comunidad educativa en general, al identificar herramientas prácticas para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes y promover un aprendizaje más efectivo y adaptativo.

### **1.4 Objetivos**

#### **1.4.1 General**

- Determinar la influencia del estrés en el aprendizaje de los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez del cantón Penipe.

#### **1.4.2 Específicos**

- Determinar las causas y consecuencias del estrés que influye en el aprendizaje de los niños de 5 años.
- Identificar estrategias que se utilice en el proceso de enseñanza aprendizaje para reducir el estrés en los niños de 5 años.
- Seleccionar actividades que ayude a controlar el estrés y obtener resultados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## **CAPÍTULO II.**

### **MARCO TEÓRICO.**

#### **2.1 ¿Qué es el estrés?**

Bruce Mc Ewen (Ewen, 2000) Nos da conocer una de las definiciones más recientes del estrés mencionando que “El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual”.

Navas (citado por (Luisa, 2004) considera que el estrés no es algo que pertenece solo a la persona o al ambiente, ni es tampoco un estímulo o una respuesta, sino que más bien es una relación dinámica entre la persona y el ambiente. Lo que significa que la persona no es víctima pasiva del estrés, y que su forma de interpretar los acontecimientos la manera de valorar sus propios recursos y posibilidades para enfrentarlos determina en gran medida de magnitud de la experiencia de este. Dependiendo de la forma en que la persona piense y de los sentimientos imágenes que tenga respecto de una situación, puede crear, aumentar, mantener o disminuir la respuesta a él.

Folkman, Lazarus Gruen y De Longis (1986) Mencionan que existe diversos eventos en la vida que tienen la propiedad de ser factores causantes del estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional. El estrés se presenta cuando una persona identificada una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar.

##### **2.1.1 Estrés infantil**

Según Maldonado, Hidalgo y Otero (2000), el estrés es un desequilibrio que se da a nivel interno en el organismo al no poseer los recursos necesarios para afrontar los retos de la vida cotidiana. La pérdida de la homeostasis a nivel corporal afecta los mecanismos de respuesta a nivel físico, motor y cognitivo. Lo cual puede desencadenar bajo rendimiento en diferentes áreas de ellas en el ámbito académico. Por tanto, es necesario estar atento al desempeño de los estudiantes al interior de la clase a fin de acompañarlos asertivamente en el desarrollo de habilidades que les permitan lograr sus objetivos académicos sin que el estrés sea un obstáculo para alcanzarlos.

##### **2.1.2 ¿Por qué se produce el Estrés en los niños?**

(Stoppler, 2011) considera que “en los niños el estrés se produce por un conjunto de reacciones, tanto a nivel biológico como psicológico que se producen por ciertas situaciones que el niño no puede controlar, alterando su equilibrio general. La infancia es un periodo que se caracteriza por cambios, adaptaciones; los niños deben hacer frente a esas nuevas situaciones para poder superar las transiciones de una etapa a otra; y son precisamente esos factores o situaciones que producen ansiedad y tensión, llevándolos a comportarse de una manera distinta a lo acostumbrado”.

La Dra. Melissa C. Stoppler, en su libro “Manejo del estrés” explica que “Los niños debido a su corta edad los cambios más mínimos los afectan como un cambio de año escolar, un nuevo vecindario, o cambios fuertes como una separación familiar los perturban y son los aspectos que estresan a los niños modifican su actividad social, escolar; sin duda cada cambio se debe tratar de una manera meticulosa y cuidadosa para que el efecto en el niño no sea considerable”.

### **2.1.3 Eventos que estresan a los niños.**

Estresores dentro del ámbito familiar: divorcio o separación de los padres, duelo de uno o ambos padres, maltrato físico por parte de los padres, el nacimiento de un nuevo integrante de la familia, migración de los padres, la falta de economía, entre otros.

**Estresores en el ámbito escolar:** El cambio a nivel escolar afecta en su rendimiento académico siendo más notable en los niños que en las niñas, se puede notar cuando rinden un examen, hablar en público u olvidar hacer una tarea o trabajo.

**Estresores en el ambiente social:** El ritmo de vida tan acelerado y cambiante que llevamos puede ser un evento o un factor que nos puede estresar, en el caso de los niños el ir al dentista o al hospital, romper o perder cosas, ser diferente en algún aspecto les puede afectar en su diario vivir y por medio de ellos se llagan a estresar.

**Estresores en el ambiente económico:** La crisis de la economía, hay un mayor número de niños y niñas en riesgo de sufrir alteraciones en su desarrollo debido a que no cuenta con los materiales suficientes para poder trabajar en el aula de clase.

**Estresores en el ámbito migratorio:** Los niños y las niñas que se quedan “solos” como producto de la migración del padre o madre, por diferentes razones sufren diversos problemas en su aprendizaje y por tal razón llegan a estresarse sin tener un apoyo de sus padres.

(GISPERT, 2008) manifiesta que saber cómo motivar a un niño estresado es importante, para tener más herramientas en la comunidad y que su educación sea lo más adecuado posible. Siendo fundamentales los consejos.

### **2.1.4 Síntomas y signos del estrés en la infancia**

El estrés en los niños no es fácil de reconocer, los cambios a corto plazo en la conducta, como los cambios de humor, el mal comportamiento, el cambio en el patrón del sueño o el hecho de mojar la cama, pueden ser indicaciones. Algunos niños experimentan efectos físicos, que incluyen dolor de estómago y dolor de cabeza, otros tienen problemas para concentrarse o para terminar la tarea escolar o suelen pasar mucho tiempo solos.

Algunos niños incluso pueden mostrar signos de reacción frente al estrés al adoptar a nuevos hábitos como chuparse los dedos, enroscarse el cabello con el dedo o introducir el dedo en la nariz, en ocasiones los niños pueden comenzar a mentir, agredir a otras personas o a desafiar la autoridad. Un niño estresado también puede tener pesadillas, puede presentar reacciones exageradas a problemas menores y cambios radicales en el desempeño académico.

## 2.1.5 Tipos de síntomas

### 2.1.5.1 Síntomas psíquicos

- Desmotivación, desinterés.
- Irritabilidad.
- Ansiedad.
- Tedio.
- Discriminación de la capacidad para pensar o concentrarse.
- Errores de memoria.
- Labilidad afectiva.

### 2.1.5.2 Síntomas físicos

Alteraciones del sueño.

Perdida o aumento de peso

Malestar general

Problemas digestivos.

### 2.1.5.3 Síntomas conductuales

- Rechazo de la escuela.
- Disminución del rendimiento
- Aumento de los errores.
- Incumplimiento de tareas.
- Empeoramiento de las relaciones con los compañeros o los profesore.

## 2.1.6 Fases del estrés

(Melgosa, 1995) citado por (Pereira, 2009) menciona las tres fases del estrés:

**Fase de alarma:** indica a las personas que estén alertas una vez descubierta la situación y esta se da cuenta de que sus fuerzas no son suficientes, puede decirse que toma conciencia del estrés existente.

**Fase de resistencia:** su capacidad tiene límite y como consecuencia de esto se frustra y sufre; empieza a tomar conciencia de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor.

**Fase de agotamiento terminal:** se interpreta por fatiga, la ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o simultáneamente.

Tener en cuenta estas fases nos ayudaran a prestar más atención en nuestros niños ya que existe factores que pueden llegarles a estresarles y pueden reflejar bajo rendimiento escolar, agresividad y poca socialización. Es importante que los docentes estén en constante observación para poder estar alertas en cualquier situación y de esta manera brindar una atención adecuada a nuestros niños.

### 2.1.7 Tipos de estrés

(Lopez, 2014) Afirma que existe tres tipos de estrés:

**Estrés agudo (transitorio):** La persona nota una ausencia de riesgo inminente. La amenaza es percibida en primera instancia por la mente haciendo que el cuerpo actúe.

**Estrés crónico:** suele darse como consecuencia debido a las causas de diversos sucesos estresantes, que fueron guardados por un periodo largo.

**Estrés anticipatorio:** ocurre por situaciones estresantes, la cual se anticipa y adopta manifestaciones como las anteriores mencionadas.

Es fundamental conocer y tomar en cuenta los tipos de estrés ya que a consecuencia de la pandemia y del exceso de migración los niños se han visto afectados por el estrés y al no detectarse a tiempo mucho de ellos llegaron a tener consecuencias irreparables.

### 2.1.8 Causas del estrés

Las situaciones en las cuales el niño debe adaptarse a nuevos entornos o cambios su estilo de vida, son las principales causas del estrés infantil.

Generalmente se asocia a cambios negativos en la vida del niño, entre los cuales podemos destacar:

- Dolor, lesiones o enfermedades del niño.
- Enfermedad o muerte de un familiar cercano.
- Muerte de una mascota o pérdida de su juguete favorito.
- Preocupación por las tareas escolares y las notas.
- Responsabilidad en la escuela, el hogar o el deporte.

- Acoso escolar, presiones de los compañeros o problemas con amigos.
- Mudanza, que implica al cambio de escuela, nueva casa, nuevos amigos.
- Divorcio o separación de los padres.
- Crisis familiares, como discordia familiar, violencia doméstica, crisis económicas.
- Inseguridad en el lugar donde viven.
- Pensamientos negativos. Soy malo en esto o aquello...mi pelo es feo, ect, son pensamientos que pueden provocar estrés en los niños.
- Noticias que ve o escucha en la televisión o internet.
- Abuso sexual
- Algunas noticias positivas también pueden desencadenar el estrés en los pequeños, como la llegada de un nuevo integrante de la familia, hermano, padrastro.

### **2.1.9 Consecuencias del estrés**

Érika Alexandra Vásquez Arteaga en el libro “Estrés Cotidiano Infantil y Mindfulness en la Escuela” (Arteaga, 2021) manifiesta que, en la esfera escolar, las consecuencias del estrés pueden ser observadas fácilmente por profesores o quienes rodean a los estudiantes, como quejas somáticas, agresividad, frustración, bajo rendimiento académico y desatención. También aparecen dificultades en la memoria a corto y largo plazo, disminución de la capacidad de planificar y organizar tiempos y materiales, falta de atención y concentración, dificultades para mantenerse en su puesto, comerse las uñas y morderse los labios continuamente, finalmente, el estrés a nivel social puede causar separación de los amigos o aislamiento y falta de interés en actividades sociales.

- Debilidad del sistema inmunológico o defensas bajas, lo que conlleva a enfermedades recurrentes.
- Factor de riesgo para desarrollar obesidad, presión arterial alta, diabetes y enfermedades cardíacas.
- Puede provocar situaciones de ansiedad o depresión en el niño.
- Aumenta el riesgo de padecer enfermedades neuropsiquiátricas, como ansiedad, abuso de drogas, esquizofrenia y autismo.

### **2.1.10 Estrategias**

Mediante el empleo de estrategias de afrontamiento adecuadas, la mayor parte del alumnado modula las consecuencias que le genera el estrés académico y recupera su estado de normalidad. En este sentido, cada estudiante puede interpretar cada una de las situaciones potencialmente estresores de su contexto académico según sus parámetros particulares, y puede elegir entre una u otra de sus estrategias de afrontamiento. Así, dependiendo del acontecimiento estresante selecciona las estrategias de afrontamiento que se van a utilizar, aunque no existe consenso acerca del uso diferencial de estas, ni tampoco sobre si su uso es de forma individual o colectiva (Rodríguez-Díaz, 2014)

Las estrategias generales de afrontamiento que utilizan las personas pueden centrarse en sentimientos, situaciones o problemas. El manejo del estrés y la selección de las estrategias de afrontamiento más adecuadas dependen de las evaluaciones emocionales y cognitivas del individuo. Sin embargo, las estrategias más utilizadas fueron la resolución de problemas, la reestructuración cognitiva y la búsqueda de apoyo social. (Ruano, 2000).

### **2.1.11 Estrategias que ayuden a reducir el estrés**

El estrés es una realidad que afecta a personas de todas las edades, incluso a los niños, a continuación, exploraremos estrategias efectivas que nos ayudaran a lidiar con el estrés y las presiones de la vida cotidiana promoviendo así un bienestar emocional en nuestros niños.

#### **1. Comunicación abierta**

Fomentar la comunicación abierta es esencial para ayudar a nuestros niños a lidiar con el estrés, animándolos hablar sobre sus preocupaciones, miedos y emociones, escuchándolos atentamente y sin juzgarles.

#### **2. Establecer rutinas predecibles**

Las rutinas nos proporcionan seguridad y predictibilidad en nuestros niños. Estableciendo horarios regulares para la comida, el sueño y actividades escolares de esta manera les ayudamos a sentirse más seguro y en control.

#### **3. Técnicas de relajación**

Enseñarles técnicas de relajación a nuestros niños como la respiración profunda o la meditación les ayuda a reducir el estrés y la ansiedad en momentos de tensión.

#### **4. Fomentar el juego y la diversión**

El juego es una forma natural de reducir el estrés en los niños, promoviendo actividades lúdicas y juegos que les permita expresar sus emociones y liberar tensiones.

#### **5. Establecer expectativas realistas**



Ayudar a nuestros niños a establecer metas realistas y a entender que no siempre puede ser perfectas. El profesionalismo puede ser un causan del estrés.

## **6. Promover actividades físicas**

El ejercicio regular es una excelente manera de reducir el estrés. Fomentar actividades físicas que les guste a nuestros niños como nadar, andar en bicicleta, jugar futbol, realizar caminatas entre otras.

## **7. Limitar las pantallas**

El exceso de tiempo frete a una pantalla puede aumentar el estrés en los niños. Debemos establecer límites de tiempo para el uso de los dispositivos electrónicos y siempre supervisar el contenido.

## **8. Fortalecer las relaciones sociales**

Las relaciones solidas con amigos y familiares pueden ser un amortiguador contra el estrés. fomentar las amistades y el apoyo social en la vida de nuestros niños.

## **9. Enseñar estrategias de reducción de problemas**

Ayudar a los niños a desarrollar habilidades de reducción de problemas. Enseñarles a dividir los desafíos en pasos pequeños y a buscar soluciones juntos.

## **10. Modelar el manejo de estrés**

Los niños aprenden observando a los adultos. Modela un manejo saludable del estrés y demuestra como enfrenar a los desafíos de manera positiva.

### **2.1.12 Ejercicios que ayuden a contrarrestar el estrés en el aula.**

#### **Actividad aeróbica**

La actividad aeróbica es una de las mejores maneras de reducir el estrés: puede hacer que la sangre circule mejor, lo que libera sustancias químicas que mejorar el estado de ánimo.

Algunos ejercicios que podemos realizar con nuestros niños:

- Paseos en bicicletas
- Caminatas en familia
- Aro de hula-hula
- Saltar la cuerda

Patel Garg (Garg, 2024), recomienda que tratar de intercalar periodos cortos de actividades durante periodos de inactividad como puede ser saltos o saltos de rana al momento que estemos realizando alguna actividad dentro del aula de clase.

## **Yoga**

Este ejercicio es ideal para despejar la mente y aliviar el estrés. Al igual que el estiramiento, el yoga también antes de acostar a nuestros niños ya que se relajarán también nos ayuda a que nuestro día comencemos con la mente tranquila.

Esta es una secuencia de postura de yoga para aliviar el estrés que podemos probar con nuestros niños.

### **Salto del cisne:**

Debemos pararnos con las piernas separadas a la altura de la cadera, extendiendo ambos brazos hacia los costados y hacia el cielo, sosteniendo la posición durante una respiración, al mismo tiempo, bajamos lentamente los brazos y doblamos la cintura manteniendo la espalda recta estirándonos hasta el suelo.

### **Perro hacia abajo:**

Desde el salto del cisne, coloque las manos en el suelo y camine con los pies hacia atrás que el cuerpo quede en forma de "A".

### **Cobra:**

Desde el perro hacia abajo, baje el cuerpo hasta quedar con la boca hacia abajo contra el suelo. Coloque las palmas separadas a la distancia de los hombros y empuje el pecho hacia arriba hasta arquear la espalda y sienta que se estiran los músculos del estómago.

### **Postura del niño:**

Desde la postura de la cobra, bajamos sobre el estómago. Empujamos hasta quedar sobre las manos y las rodillas, con las rodillas separadas a la distancia de la cadera. Juntamos los dedos gordos del pie hasta que se toquen y llegue la nalga a los talones. Baje el estómago entre las rodillas, colocamos la frente en el suelo o sobre una mano y estiramos las manos hacia adelante lo más que podamos, descansamos en esa posición el tiempo que deseamos y repetimos la secuencia si lo desea.

## **Tiempo al aire libre**

Pasar demasiado tiempo frente a las pantallas los niños y adultos puede ser sobre estimulante, especialmente para los niños, por lo que podría causar más estrés y ansiedad.

Patel Garg (Garg, 2024), menciona que es recomendable salir tanto como sea posible ya que se ha demostrado que el contacto con la naturaleza mejora el estado de ánimo y los

sentimientos de bienestar, podemos explorar un parque o sendero para caminatas o también podemos crear un bosque del tesoro en el patio de nuestra institución o realizar una caminata por fuera del aula también nos ayudara a contrarrestar el estrés en nuestros niños.

### **2.1.13 Aprendizaje**

(Castañeda, 1987) citado por (Escamilla, 2000) define a la teoría del aprendizaje como un punto de vista sobre lo que significa aprender. Es una explicación racional, coherente, científica y filosófica fundamentada acerca de lo que debe entenderse por aprendizaje, las condiciones en que se manifiesta este y las formas que adopta; esto es, en que consiste, como ocurre y a que da lugar el aprendizaje.

### **2.1.14 Importancia de la educación inicial**

A través de la Educación Inicial no solo se mejoran las capacidades de aprendizaje del niño, sus hábitos de higiene, salud y alimentación, sino también la formación de valores, actitudes de respeto, creatividad y responsabilidades en distintas tareas a lo largo de su vida, que más adelante veremos se verán reflejadas.

Es importante la educación en la primera infancia ya que ayuda en el desarrollo mental del niño y del adolescente, de esta manera lograr una estimulación con fines didácticos cada vez más temprana en los niños.

### **2.1.15 Aprendizaje significativo.**

(Ausbel, 2009) nos dice que ser humano tiene la disposición de aprender -de verdad- sólo a aquello a lo que le encuentra sentido o lógica. El ser humano tiende a rechazar aquello a lo que no le encuentra sentido. El único auténtico aprendizaje es el aprendizaje significativo, el aprendizaje con sentido. Cualquier otro aprendizaje será puramente mecánico, memorístico, coyuntural. Aprendizaje para aprobar un Examen, para ganar la materia, etc. El aprendizaje significativo es un aprendizaje relacional. El sentido lo da la relación del nuevo conocimiento con: conocimientos anteriores, con situaciones cotidianas, con la propia experiencia, con situaciones reales.

### **2.1.16 Enseñanza-aprendizaje**

El proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación inicial posibilita un espacio idóneo por medio del cual el niño y la niña exteriorizan su riqueza psíquica, espiritual, física, social y afectiva construyendo, en forma dinámica, creadora y recreativa, su personalidad. Por su parte el docente tiene la responsabilidad de enriquecer su práctica pedagógica con estrategias innovadoras y creativas que conduzcan a los niños y niñas a conformar su imagen corporal, reconocer las distintas partes del cuerpo y tenga la capacidad de expresar a través del movimiento, emociones, afectos, sentimientos y pensamientos que tengan la oportunidad de demostrar todo su potencial y desarrollen las tareas socio-afectivas que a su edad lo ameritan.

El método de enseñanza aprendizaje tiene como objetivo hacer más eficiente la dirección del aprendizaje y gracias a esto se pueda elaborar los conocimientos, una vez adquirido las habilidades e incorporados con menor esfuerzos los ideales y actitudes que las instituciones educativas pretendan proporcionar a sus alumnos.

### **2.1.17 Cómo afecta el estrés en el aprendizaje**

Un entorno educativo estresante va vinculado con el fracaso escolar: debilita el rendimiento académico y la autoestima. Un niño estresado contendrá la respiración y cambiará el modo en que se centra para adaptarse al estrés. Este modelo afecta al aprendizaje a corto y largo plazo. (Jiménez Aguilar, 2017)

El estrés una respuesta normal ante situaciones que exigen una demanda especial del organismo ante ciertos estímulos del medio ambiente. Sin embargo, si está presente en forma excesiva durante el aprendizaje cognitivo en el aula, dicho proceso se ve afectado. Los científicos plantean que el estrés a largo plazo podría influir en el aprendizaje y la memoria. Nuevas investigaciones muestran que incluso puede afectar habilidades cognitivas a corto plazo. (Carrasco Muñoz Leticia, 2020)

### **2.1.18 Actividades para reducir el estrés en niños de 5 años**

#### **Actividad N° 1: La rayuela de mis emociones**

**Objetivo:** Mejorar las relaciones sociales durante la jornada académica, ayudándoles a los niños que expresen las emociones permitiéndoles liberar la energía acumulada, por medio del salto y de los movimientos realizados con su cuerpo.

**Recursos:** área segura donde los niños se puedan mover libre mente

Carteles con las emociones y colores que les identifique a cada una de ellas.

**Descripción:** colocar la rayuela en el piso.

- Antes de realizar la siguiente actividad recomendamos aplicar ejercicios que ayude a nuestros niños a relajarse y a tener más flexibilidad en su cuerpo podemos realizar yoga es uno de los ejercicios que nos ayudara a trabajar de mejor manera con nuestros niños.
- Formar en fila a los niños
- Explicamos a los niños que cada uno tiene un turno y debe lanzar la ficha en cada casilla en orden, en la rayuela encontrarán las diferentes emociones plasmadas en imágenes, los participantes deberán imitar las emociones o a su vez tendrán la opción de contar si en alguna ocasión sintieron dicha emoción y cuál fue el motivo.

- Damos a conocer a los participantes que no deben pisar las líneas de la rayuela y si lo hacen tendrán que seguir el siguiente participante.

**Evaluación:** Mediante esta actividad queremos lograr que nuestro niño tenga más seguridad para realizar las actividades académicas, que se sienta tranquilo y puedan tener un aprendizaje significativo.

### **Actividad N° 2: El gusanito saltarín**

**Objetivo:** Lograr que el niño reduzca el estrés y mejore la regulación emocional, mediante la práctica de la respiración controlada y profunda la cual es una técnica que ayuda a relajar el cuerpo y la mente.

**Recursos:** papel de colores, tijeras, goma, sorbetes.

**Descripción:** Con ayuda del papel de colores realizamos nuestros gusanitos, recortamos dando forma y pegamos las partes del mismo.

- Con los colores o marcadores decoramos a nuestro gusano.
- Antes de realizar nuestra actividad pondremos en practicas la técnica de respiración la misma que nos ayudara a desarrollar de mejor manera nuestra actividad.
- Con ayuda de nuestro sorbete vamos a soplar y moverle al gusano.
- Para hacer una dinámica más divertida realizaremos la carrera de nuestros gusanitos.
- Formaremos una fila de 5 participantes.
- Con ayuda de las mesas realizaremos una pista de carreras, en donde los niños deberán soplar a su gusanito hasta llegar a la línea de meta.
- El primer participante en llegar será el ganador, al final de la participación se realizará la carrera de los ganadores de cada grupo y se obtendrá un solo ganador.

**Evaluación:** Mediante esta actividad se evaluará que los niños puedan tener una respiración controlada, lo cual es importante para tener un mejor manejo de la ansiedad y la relajación.

### **Actividad N° 3: La semilla mágica**

**Objetivo:** Ayudar a los niños a reducir el estrés, relajarse y conectarse con sus emociones de una forma lúdica y simbólica, mediante la imaginación brindarles una manera de cómo lidiar con el estrés de forma accesible y positiva.

**Recursos:** Lugar tranquilo, parlante, música para relajarse.

**Descripción:** Formaremos a los niños en circulo les invitamos a sentarse cómodamente, cerrar los ojos y respirar profundamente, relajando el cuerpo para prepararse para la actividad.

- Antes de realizar esta actividad es importante realizar un breve ejercicio de respiración profunda para que se concentren y se relajen

- Colocaremos música que les ayude a relajarse y tengan mejor concentración.
- Explicar a los niños que van sembrar una semilla mágica en su imaginación, la misma que representara algo que les guste tener en su vida, como la paz, la felicidad, la confianza o el amor.
- Invitamos a imaginar que están plantando la semilla en un suelo fértil, en un lugar seguro y tranquilo dentro de su mente o corazón, pueden imaginar que la cubren suavemente con tierra y la riegan con amor y cuidado.
- Pedimos que visualicen como poco a poco la semilla mágica comienza a crecer, echando raíces fuertes y creciendo, explicaremos que algunas de nuestras plantitas mágicas dan frutos o tiene flores muy lindas y perfumadas.
- Invitamos a nuestros niños a que abran los ojos y reflexionemos sobre lo lindo que sintieron al ver que su semilla mágica crecía dentro de su imaginación, podemos realizarles preguntas sencillas como ¿que representa para ti esta planta? ¿Qué te gustaría que creciera en tu planta mágica?

**Evaluación:** Por medio de la observación directa evaluaremos si el niño logra relajarse durante la actividad y si muestra señales de estar menos ansioso o estresado.

#### **Actividad N° 4: El jardín saltarín**

**Objetivo:** Promover el bienestar emocional y físico de los niños a través de la actividad de saltar en un entorno natural, ayudándoles a reducir el estrés, mejorando su estado de ánimo y fomentar la interacción social.

**Recursos:** Un patio o un jardín.

**Descripción:** Buscar una zona amplia y segura del jardín, libre de obstáculos. Podemos colocar cintas de colores en el suelo para guiar a los niños a saltar de una forma creativa.

- Ambientar la actividad con música alegre y sonidos de la naturaleza para hacerle más dinámica, esto nos ayudará a crear una atmósfera más relajante.
- Realizar una pequeña sesión de yoga para tener mejor desplazamiento con nuestros niños.
- Pedimos a los niños que realicen diferentes tipos de saltos; saltos simples, saltos de un lado al otro, saltos con ritmo o incluso pueden realizar carrera con saltos en el aire.
- También pueden jugar saltos organizados como “la cuerda”, donde tiene que saltar en diferentes partes del jardín.
- Después de realizar las actividades podemos tomar un pequeño descanso en donde los niños se sienten en el césped, respiren profundo y disfruten del entorno natural para recargar energías.

**Evaluación:** Mediante esta actividad queremos lograr la reducción del estrés por medio del ejercicio y la conexión con la naturaleza, mejorando la concentración, la memoria, la creatividad y las habilidades sociales. Todo esto contribuyendo a un mejor ambiente para el aprendizaje dentro y fuera del aula.

## **Actividad N °5 Los sonidos de mis amigos los animales**

**Objetivo:** Promover la relajación, el bienestar emocional y el enfoque en el aprendizaje de niños que experimentan estrés, utilizando los sonidos de los animales como una herramienta terapéutica para mejorar su concentración, reducir la ansiedad y estimular su capacidad de aprendizaje.

**Recursos:** Parlante, sonido de animales, venda, un lugar tranquilo.

**Descripción:** Empezamos realizando ejercicios de relajación para tener una mejor concentración.

- Pedimos a nuestros niños que se pongan cómodos y les damos una breve explicación sobre los sonidos de los animales y como estos nos pueden ayudar a sentir mejor.
- Los niños tendrán que cerrar los ojos y si es posible vendarlos.
- Con ayuda de una pequeña historia iremos reproduciendo los sonidos de cada uno de los animales y los niños tendrán que adivinar que animal es.
- Al final, se realizará una breve actividad de relajación donde se invita a los niños a cerrar los ojos y respirar profundamente mientras escuchan una mezcla de sonidos suaves de los animales. Esto ayuda a los niños a sentirse tranquilos y preparados para seguir con sus actividades del día.

**Evaluación:** Con esta actividad evaluaremos como los niños gestionan el estrés, su capacidad de concentración, su expresión emocional y como estas áreas impactan en su aprendizaje. Los cambios observados pueden ser una indicación de que la actividad está ayudando a reducir el estrés y a mejorar su disposición para aprender.

## **CAPÍTULO III.**

### **METODOLOGÍA.**

#### **3.1 Enfoque de la investigación**

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo, por lo cual se utilizó la recolección y análisis de datos para responder a las preguntas que se manifiesta en la investigación y de igual manera demostrar los resultados a obtener consecutivamente.

#### **3.2 Diseño de investigación**

##### **3.2.1 No experimental**

Se basa en una investigación no experimental debido a que las variables de estudio no se manipularon, ni se aplicó actividades en donde se logre evidenciar el cambio de actitudes, por ende, los hechos se observaron tal y como aconteció de forma natural, de esta forma se observó cómo influye el estrés en el aprendizaje de los niños, permitiendo obtener datos sin alteraciones en su contenido para ser analizados.

#### **3.3 Tipos de investigación**

##### **3.3.1 Investigación básica**

La investigación básica se denomina investigación pura, porque se basa en fuentes bibliográficas para poder buscar nuevos conocimientos.

##### **3.3.2 Investigación descriptiva**

La investigación es descriptiva por que se tomó en consideración las dos variables de la investigación como es: el estrés y su influencia en el aprendizaje los mismo que se analizaron y se recolecto información de cada una de ellas de manera detallada.

##### **3.3.3 Investigación bibliográfica**

La investigación bibliográfica se basó en la selección, organización, interpretación bibliográfica, la cual se obtuvo de revistas digitales, repositorios, páginas web, artículos. Con el propósito de adquirir fuentes que sustenten este proyecto de investigación para facilitar información verídica y confiable con respecto al trabajo del estrés y su influencia en el aprendizaje de los niños de 5 años de la unidad educativa “Manuel Álvarez Méndez”.

##### **3.3.4 Investigación de campo**

La investigación de campo es un método de investigación que consiste en recopilar datos de fuentes primarias para obtener nuevos conocimientos o diagnosticar problemas la misma que fue realizada en la Institución Educativa.



### 3.3.5 Investigación transversal

Es investigación transversal porque es una investigación observacional que analiza datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo determinado sobre una población muestra o subconjunto predefinido.

## 3.4 Población y muestra

### 3.4.1 Población

La población con la que se trabajó, en esta investigación son los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez.

### 3.4.2 Muestra

No existe muestra por que se trabajó con la población completa de los 17 niños en esta investigación en la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez del cantón Penipe.

*Tabla 1 Estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez*

<b>Extracto</b>	<b>Frecuencia</b>
Niños	9
Niñas	8
Total	17

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa

**Fuente:** Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez

## 3.5 Técnicas e instrumentos

### 3.5.1 Técnica

Como técnica se utilizó la observación en las actividades de los niños en su entorno, presentando especial atención en cómo se desenvuelven dentro del aula de clase y como responden a la enseñanza-aprendizaje en los niños de 5 años de la Unidad Educativa “Manuel Álvarez Méndez” del cantón Penipe, obteniendo así información importante para el desarrollo de la investigación.

### 3.5.2 Instrumento

El instrumento que se aplicó es una ficha de observación que consta de 10 ítems donde se evaluó el rendimiento sobre las actividades planteadas con los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez.

## CAPÍTULO IV.

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados e interpretación de la ficha de observación aplicada a los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez.

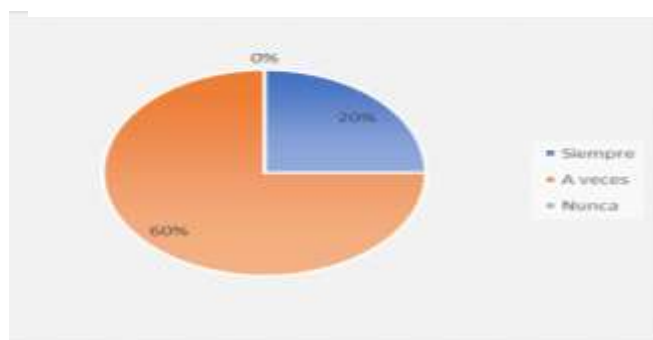
*Tabla 2 Realiza Actividades que el Docente le Indica*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	3	20 %
<b>A veces</b>	14	60 %
<b>Nunca</b>	0	0 %
<b>TOTAL</b>	17	100 %

**Fuente.** - ficha de observación de los niños en la unidad educativa Manuel Alvares Méndez

**Elaborador por:** Vanessa Alomalisa

*Figura 1 Realiza actividades que el docente le indica*



**Nota:** Porcentajes de los niños que realizan las actividades que el docente le indica.

**Fuente:** Vanessa Alomalisa

**Análisis:** Los resultados obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Alvares Méndez de acuerdo con el indicador si Realiza actividades que el docente le indica se obtuvo como resultado que el 20% de los niños siempre realiza las actividades que el docente le indica; el 60 % de los niños a veces realizan las actividades que indica el docente y nunca el 0% en los niños de 5 años.

**Interpretación:** Después de analizar los datos obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años, se refleja que existe un porcentaje alto de los niños que A veces realizan las actividades que el docente le indica y un porcentaje medio en los niños que siempre realizan las actividades que el docente le indica, seguido de un porcentaje menor en el indicador nunca.

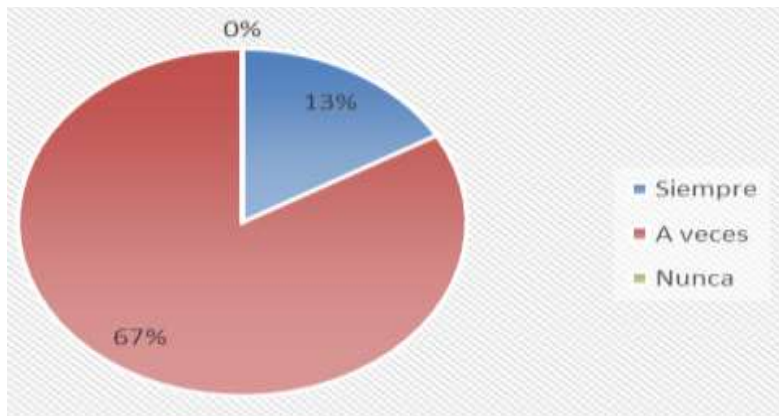
**Tabla 3** Demuestra Timidez Cuando el Docente le Realiza una Pregunta

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	2	13 %
<b>A veces</b>	15	67 %
<b>Nunca</b>	0	0 %
<b>TOTAL</b>	17	100 %

**Fuente:** Ficha de observación de los niños en la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez.

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa

**Figura 2** Demuestra timidez cuando el docente le realiza una pregunta



**Nota:** Porcentaje de los niños que demuestran timidez cuando el docente le realiza una pregunta.

**Fuente:** Vanessa Alomalisa.

**Análisis:** Los resultados obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez de acuerdo con el indicador Demuestra timidez cuando el docente le realiza una pregunta se obtuvo como resultado que el 13% de los niños siempre demuestran timidez; el 67 % de los niños a veces demuestran timidez y el 0% nunca demuestran timidez.

**Interpretación:** Después de analizar los datos obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años, se refleja que existe un porcentaje alto de los niños que A veces demuestran timidez y un porcentaje medio en los niños que siempre demuestran timidez, seguido de un porcentaje menor en el indicador nunca.

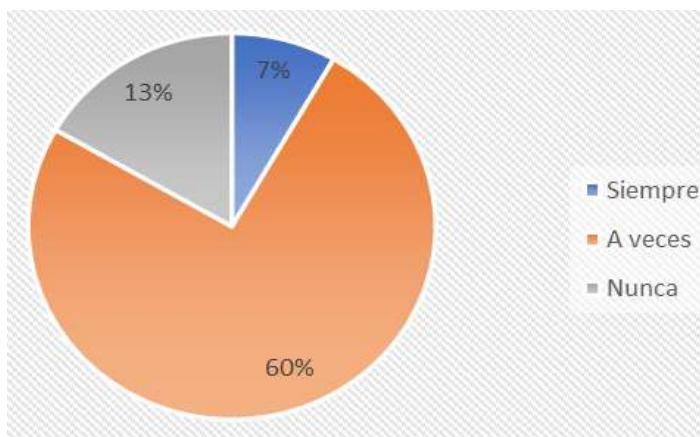
**Tabla 4** Muestra poco interés a las actividades que realiza el docente

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	1	7 %
<b>A veces</b>	14	60 %
<b>Nunca</b>	2	13 %
<b>TOTAL</b>	17	100 %

**Fuente:** Ficha de observación de los niños en la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez.

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa

**Figura 3** Muestra poco interés a las actividades que realiza el docente



**Nota:** porcentaje de los niños que muestra poco interés a las actividades que realiza el docente.

**Fuente:** Vanessa Alomalisa

**Análisis:** Los resultados obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez de acuerdo con el indicador Muestra poco interés a las actividades que realiza el docente se obtuvo como resultado que el 7% de los niños siempre muestran poco interés en las actividades; el 60 % de los niños a veces muestran poco interés en las actividades y el 13% nunca muestran poco interés en las actividades que realiza el docente.

**Interpretación:** Después de analizar los datos obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años, se refleja que existe un porcentaje alto de los niños que A veces muestran poco interés y un porcentaje medio en los niños que nunca muestran poco interés seguido de un porcentaje menor en el indicador siempre.

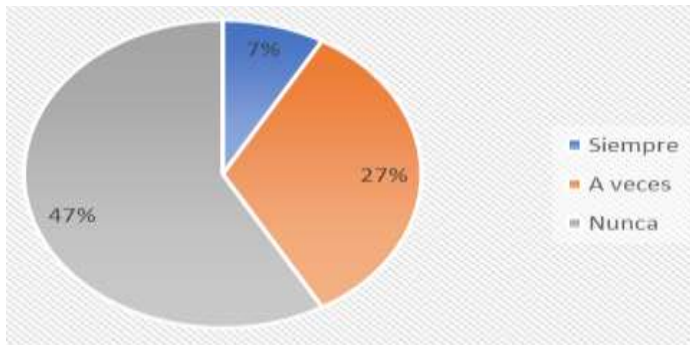
**Tabla 5** Se duerme en horas de clase

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	1	7 %
<b>A veces</b>	4	27 %
<b>Nunca</b>	12	47 %
<b>TOTAL</b>	17	100 %

**Fuente.** - ficha de observación de los niños en la unidad educativa Manuel Álvarez Méndez

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa

**Figura 4** Se duerme en horas de clase.



Nota: Porcentaje de los niños que se duermen en horas de clase.

Fuente: Vanessa Alomalisa

**Análisis:** Los resultados obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Alvares Méndez de acuerdo con el indicador Se duerme en las horas de clase se obtuvo como resultado que el 7% de los niños siempre se duermen en horas de clase; el 27 % de los niños a veces se duermen en horas de clase y el 47% nunca se duermen en horas de clase.

**Interpretación:** Después de analizar los datos obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años, se refleja que existe un porcentaje alto de los niños que nunca se duermen en horas clase y un porcentaje medio en los niños que a veces se duermen en horas de clase seguido de un porcentaje menor en el indicador siempre.

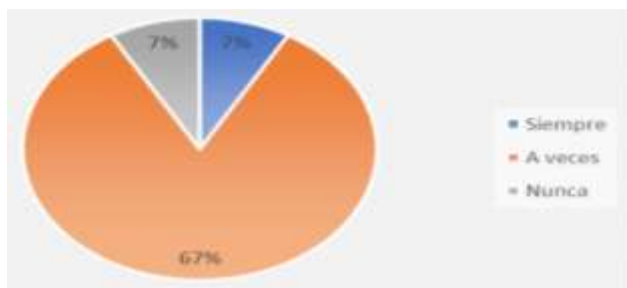
**Tabla 6** Se le dificulta socializar con los compañeros

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	1	7 %
<b>A veces</b>	15	67 %
<b>Nunca</b>	1	7 %
<b>TOTAL</b>	17	100 %

**Fuente:** ficha de observación de los niños en la unidad educativa Manuel Álvarez Méndez

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa

**Figura 5** Se le dificulta socializar con los compañeros.



**Nota:** Porcentaje de los niños que se le dificulta socializar con los compañeros

**Fuente:** Vanessa Alomalisa

**Análisis:** Los resultados obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Alvares Méndez de acuerdo con el indicador Se le dificulta socializar con los compañeros se obtuvo como resultado que el 7% de los niños siempre se le dificulta socializar con los compañeros; el 67 % se le dificulta socializar con los compañeros y el 7% nunca se les dificulta socializar con los compañeros.

**Interpretación:** Después de analizar los datos obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años, se refleja que existe un porcentaje alto de los niños que A veces se le dificulta socializar con los compañeros y un porcentaje bajo en los niños que siempre y nunca se le dificultad socializar con los compañeros.

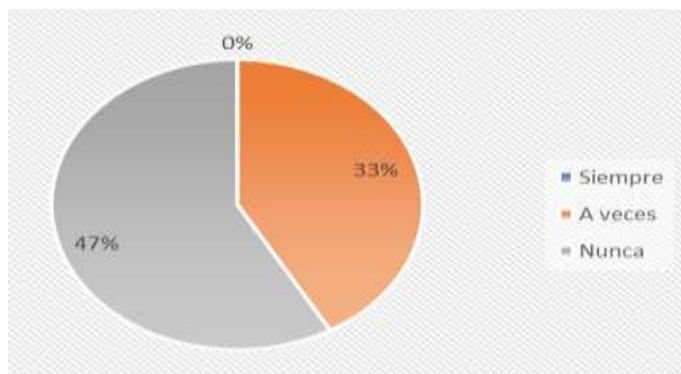
**Tabla 7** Presenta agresividad cuando se encuentra en alguna situación o problema

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	0	0 %
<b>A veces</b>	7	33 %
<b>Nunca</b>	10	47 %
<b>TOTAL</b>	17	100 %

**Fuente:** ficha de observación de los niños en la unidad educativa Manuel Alvares Méndez

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa

**Figura 6** Presenta agresividad cuando se encuentra en alguna situación o problema.



**Nota:** Porcentaje de los niños que presentan agresividad cuando se encuentran en alguna situación o problema.

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa

**Análisis:** Los resultados obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Alvares Méndez de acuerdo con el indicador Presenta agresividad cuando se encuentra en alguna situación o problema se obtuvo como resultado que el 0% de los niños siempre presenta agresividad en algunas situaciones; el 33 % de los niños a veces presenta agresividad en algunas situaciones y el 47% nunca se presenta agresividad en algunas situaciones.

**Interpretación:** Después de analizar los datos obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años, se refleja que existe un porcentaje alto de los niños que nunca presenta agresividad en algunas situaciones y un porcentaje medio que los niños siempre presentan agresividad en algunas situaciones y un porcentaje bajo en los niños que siempre presentan agresividad en algunas situaciones o problemas.

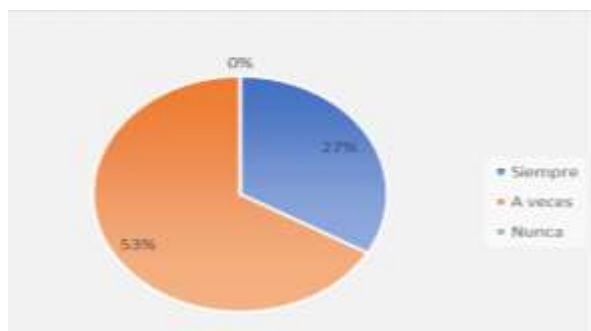
**Tabla 8** Mantiene la atención en una actividad o tarea

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	4	27 %
<b>A veces</b>	13	53 %
<b>Nunca</b>	0	0 %
<b>TOTAL</b>	17	100 %

**Fuente:** ficha de observación de los niños en la unidad educativa Manuel Alvares Méndez

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa

**Figura 7** Mantiene la atención en una actividad o tarea.



**Nota:** Porcentaje de los niños que mantiene la atención en una actividad o tarea.

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa

**Análisis:** Los resultados obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Alvares Méndez de acuerdo con el indicador Mantiene la atención en una actividad o tarea se obtuvo como resultado que el 27% de los niños siempre mantienen la atención en las actividades; el 53 % a veces mantienen la atención en las actividades el 0% nunca mantienen la atención en una actividad.

**Interpretación:** Después de analizar los datos obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años, se refleja que existe un porcentaje alto de los niños que a veces mantienen la atención en las actividades y un porcentaje bajo en los niños que siempre mantienen la atención en las actividades.



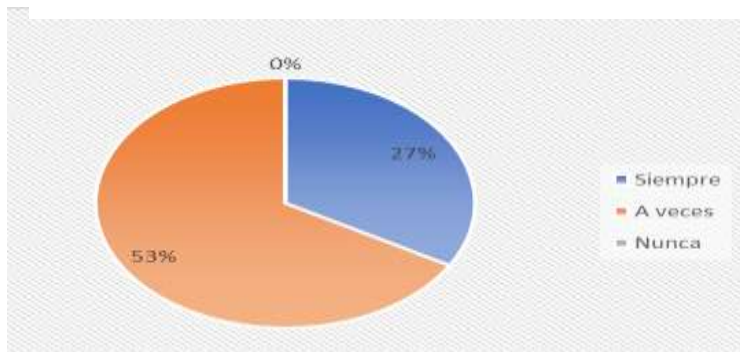
**Tabla 9** Participa activamente dentro y fuera del aula de clases.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	4	27 %
<b>A veces</b>	13	53 %
<b>Nunca</b>	0	0 %
<b>TOTAL</b>	17	100 %

**Fuente:** ficha de observación de los niños en la unidad educativa Manuel Álvarez Méndez

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa

**Figura 8** Participa activamente dentro y fuera del aula de clases.



**Nota:** porcentaje de los niños que participa activamente dentro y fuera del aula de clases.

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa

**Análisis:** Los resultados obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Alvares Méndez de acuerdo con el indicador Participa activamente dentro y fuera del aula de clases se obtuvo como resultado que el 27% de los niños siempre participan activamente dentro y fuera del aula; el 53 % de los niños a veces participan activamente fuera y dentro del aula y el 0% nunca participa activamente dentro y fuera del aula.

**Interpretación:** Después de analizar los datos obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años, se refleja que existe un porcentaje alto de los niños que a veces participan activamente dentro y fuera de clase y un porcentaje bajo en los niños que siempre participan activamente dentro y fuera de clase.

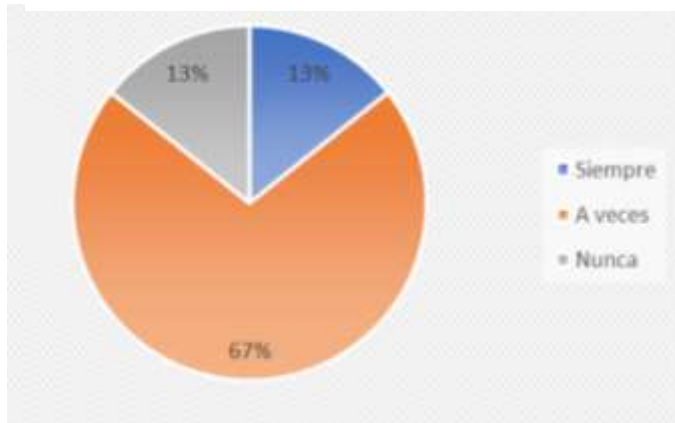
**Tabla 10** Tiene dificultad en su aprendizaje.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	2	13 %
<b>A veces</b>	13	67 %
<b>Nunca</b>	2	13%
<b>TOTAL</b>	17	100 %

**Fuente:** ficha de observación de los niños en la unidad educativa Manuel Álvarez Méndez

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa

**Figura 9** Tiene dificultad en su aprendizaje.



**Nota:** porcentaje de los niños que Tiene dificultad en su aprendizaje.

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa

**Análisis:** Los resultados obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Alvares Méndez de acuerdo con el indicador Tiene dificultad en su aprendizaje se obtuvo como resultado que el 13% de los niños siempre tienen dificultad en su aprendizaje; el 67 % de los niños a veces se duermen en horas de clase y el 13% nunca se duermen en horas de clase.

**Interpretación:** Después de analizar los datos obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años, se refleja que existe un porcentaje alto de los niños que a veces se tiene dificultad en su aprendizaje y un porcentaje bajo en los niños que siempre y nunca tiene dificultades en su aprendizaje.

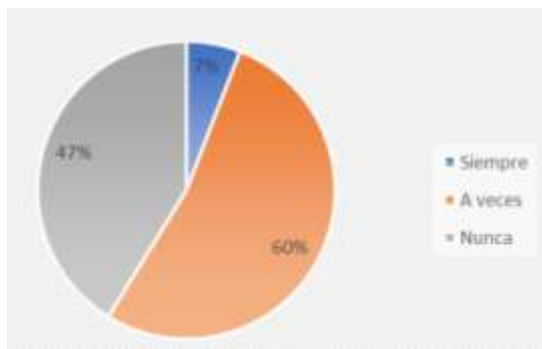
**Tabla 11** Dice que no puede cuando tiene que realizar alguna actividad.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	1	7 %
<b>A veces</b>	9	60 %
<b>Nunca</b>	7	47%
<b>TOTAL</b>	17	100 %

**Fuente:** ficha de observación de los niños en la unidad educativa Manuel Álvarez Méndez

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa

**Figura 10** Dice que no puede cuando tiene que realizar alguna actividad.



**Nota:** porcentaje de los niños que dice que no puede cuando tiene que realizar alguna actividad.

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa

**Análisis:** Los resultados obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Alvares Méndez de acuerdo con el indicador Dicen que no pueden cuando tienen que realizar alguna actividad se obtuvo como resultado que el 7% de los niños siempre dicen que no pueden cuando tienen que realizar alguna actividad; el 60 % de los niños a veces dicen que no pueden cuando tienen que realizar alguna actividad y el 47% nunca dicen que no pueden cuando tienen que realizar alguna actividad

**Interpretación:** Después de analizar los datos obtenidos al aplicar la ficha de observación a los niños de 5 años, se refleja que existe un porcentaje alto de los niños que a veces dicen que no pueden cuando tienen que realizar alguna actividad y un porcentaje medio en los niños que nunca dicen que no pueden cuando tienen que realizar alguna actividad seguido de un porcentaje menor en el indicador siempre.

#### **4.1 Discusión de los resultados de la ficha de observación.**

Conforme a la información recolectada de la ficha de observación aplicada a los niños de 5 años de la Unidad Educativa Manuel Alvares Méndez, se observó que los niños presentan síntomas de estrés infantil ya que no prestan la debida atención a las actividades que el docente está impartiendo en la clase y tienden a realizar otras actividades ignorado por completo al docente, además se pudo observar que existe factores que implica a que los niños puedan obtener de una manera positiva sus aprendizajes, factore como la economía de los padre, la falta de afecto los padres en el hogar, la migración de un miembro de la familia, el exceso de hijos en el entorno familiar, etc. . por lo que se considera de importancia que la docente trabaje con ejercicios de relajación dentro y fuera del aula de clase de esta manera se logra que los niños presten más atención y así tengan un mejor aprendizaje al igual buscar los materiales para poder trabajar con los niños y así no atrasarse con el aprendizaje de ninguno de ellos.

## **CAPÍTULO V.**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

- De acuerdo a la investigación se planteó que existe diferentes causas y consecuencias que afectan en el aprendizaje de los niños en el entorno familiar y educativo provocando que los niños no puedan desarrollar de una manera exitosa su aprendizaje dentro de las instituciones.
- Después de obtener los resultados de la ficha de observación aplicada a los niños de 5 años de la Unidad Educativa, Manuel Álvarez Méndez optamos en buscar estrategias que se pueda utilizar dentro del aula de clases para así poder reducir los niveles de estrés de esta manera mejorar el aprendizaje de los niños obteniendo así un resultado favorable dentro de la institución.
- Es importante seleccionar actividades que ayudarán a contrarrestar el estrés en los niños de 5 años ya que estos ayudarán a mejorar la atención, la timidez, la inclusión y la participación activa de los niños dentro y fuera del aula al igual que demostrarán un resultado positivo en su aprendizaje.

#### **5.2 RECOMENDACIONES**

- Se recomienda a los docentes capacitarse sobre el tema del estrés en el aula y como afecta esto en su aprendizaje ya que mediante la investigación realizada llegamos a ver que existen causas que afectan en el aprendizaje de los niños y por ende preexisten consecuencias graves que llegan a afectar de una manera negativa en el aprendizaje.
- Se recomienda a los docentes utilizar estrategias que ayuden a contrarrestar el estrés en los niños dentro y fuera de las aulas de clases de esta manera puedan participar activamente sin temor, además buscar técnicas que les ayude a trabajar ya que no todos los niños tienen el mismo nivel de aprendizaje y no cuentan con los materiales necesarios para poder trabajar.
- Se recomienda a los docentes que trabajen con actividades que ayuden a los niños a desestresarse así lograr un aprendizaje significativo de esta manera brindaran un ambiente tranquilo en donde ellos se sienta seguros y puedan trabajar activamente en las aulas de clase.

## BIBLIOGRAFÍA

- FLORES LEIVA FLOR BELLA, V. H. (2022). *Repositorio de la UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN*. Obtenido de <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/6939/VERANO%20HUAMAN%20MARITZA%20MARIBEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arteaga, É. A. (2021). Estrés Cotidiano Infantil y Mindfulness en la Escuela. En É. A. Arteaga, *Estrés Cotidiano Infantil y Mindfulness en la Escuela* (pág. 32). Colombia / San Juan de Pasto: : Editorial UNIMAR, Universidad Mariana.
- Ausbel, D. (2009).
- Barraza. (2009). Obtenido de Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 272-283. <https://cutt.ly/jrrtYWT>
- BAZAN MORALES, J. D. (2014). *UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN*. Obtenido de [http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/238/1/T026\\_72919360T.pdf](http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/238/1/T026_72919360T.pdf)
- Carrasco Muñoz Leticia, F. O. (2020). Influencia del estrés en el aprendizaje . *Revista Memoriza.com*, 47. Obtenido de <https://www.memoriza.com/wp-content/uploads/revista/2020/estres-16-45-51.pdf>
- Castañeda. (1987). *Estilos de aprendizaje y rendimiento académico*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982010000100008#:~:text=Gagn%C3%A9%20\(1985\)%20define%20aprendizaje%20como,la%20reacci%C3%B3n%20a%20una%20situaci%C3%B3n](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982010000100008#:~:text=Gagn%C3%A9%20(1985)%20define%20aprendizaje%20como,la%20reacci%C3%B3n%20a%20una%20situaci%C3%B3n)
- Chiliquinga, J. M. (2019). *STRESS INFANTIL Y CONDUCTA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD*. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6453/1/UNACH-EC-FCEHT-TG-P.EDUC-2020-000027.pdf>
- Escamilla. (2000). *Estilos de aprendizaje y rendimiento académico*. Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982010000100008#:~:text=Gagn%C3%A9%20\(1985\)%20define%20aprendizaje%20como,la%20reacci%C3%B3n%20a%20una%20situaci%C3%B3n](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982010000100008#:~:text=Gagn%C3%A9%20(1985)%20define%20aprendizaje%20como,la%20reacci%C3%B3n%20a%20una%20situaci%C3%B3n)
- Ewen, B. M. (2000). *Facultad de psicología* . Obtenido de [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
- Folkman, L. G. (1986). *Revista educacion*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Garg, P. (2024). *Children ´s health*.
- GISPERT. (2008).
- Gold, C. y. (1992). *Biología del comportamiento*. Obtenido de [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
- Graterol. (2013).

- infobae. (29 de 01 de 2024). *infobae*. Obtenido de <https://www.infobae.com/educacion/2024/01/29/los-ninos-de-america-latina-suelen-somatizar-la-ansiedad-como-afecta-su-rendimiento-escolar/#:~:text=En%20Latinoam%C3%A9rica%2C%20diversas%20realidades%20socioecon%C3%B3micas,entorno%20estresante%20para%20los%2>
- Jiménez Aguilar, R. (31 de 03 de 2017). *Depósito de Investigación Universidad de Sevilla*. Obtenido de [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/56749/RPIET\\_61.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/56749/RPIET_61.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lopez. (2014). *Estres infantil post pandemia*. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4832/7324>
- Luisa, N. P. (2004). *Revista educación*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Mariela, L. S. (2022). *Estres infantil y su relacion con la atencion en niños*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/36721/1/De%20la%20Cruz%20Luzpa%2c%20Melva%20Marcolina-%20SELLADO.pdf>
- mayoclinic*. (03 de 08 de 2022). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469#:~:text=Reduce%20los%20efectos%20negativos%20del,a%20trav%C3%A9s%20de%20esos%20efectos>.
- Melgosa. (1995). *Estres infantil post pandemia*. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4832/7324>
- Milgram. (1996). *ESTRES INFANTIL*.
- Muñoz. (2017). Obtenido de Muñoz, F. (2017). El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Universidad de Huelva.
- Oros & Vigel. (2005). *Estres infantil*.
- Paredes, L. P. (2018 de 08 de 26). *UNLaM*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5819/581967819004/html/>
- Pereira, N. (2009). Estres infantil post pandemia. *Ciencia Latina Revista multidisciplinaria*, 4.
- Pérez, M. y. (2012). *estres infantil*.
- Ramirez, N. H. (2016). *Revista colombiana de psicología*. Obtenido de Ramirez, N. H., Juárez, F., Baños, A. J. P., Luzardo, J. G., Chávez, Y. M. R., Castilla, A. M. S., & Amaya, M. V. V. (2016). Afectaciones psicológicas, estrategias de afrontamiento y niveles de resiliencia de adultos expuestos al conflicto armado en Colom
- Rodríguez. (2013).
- Rodríguez-Díaz, F. E.-P.-F.-M. (2014). Obtenido de Rodríguez-Díaz, F.J., Estrada-Pineda, C., Rodríguez-Franco, L., y Bringas-Molleda, C. (2014). Adaptación del inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) a la población penitenciaria de México. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 27(3), 415-423. <https://d>
- Ruano, R. y. (2000). Obtenido de Ruano, R., y Serra, E. (2000). Estrategias de afrontamiento en familias con hijos adolescentes. *Anales de Psicología*, 16(2), 199-206. <https://cutt.ly/lrrunpX>
- salud, A. R. (s.f.). *Universidad de Málaga*. Obtenido de <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

Salud, O. M. (21 de 02 de 2023). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Serra, R. y. (2000). Obtenido de Ruano, R., y Serra, E. (2000). Estrategias de afrontamiento en familias con hijos adolescentes. *Anales de Psicología*, 16(2), 199-206. <https://cutt.ly/IrrunpX>

Shirin Hasan, M. (06 de 2023). *Nemours KidsHealth*. Obtenido de <https://kidshealth.org/es/parents/anxiety-disorders.html>

Stoppler. (2011).

Timothy J. Legg, P. (06 de 08 de 2021). *Medical News Today* . Obtenido de <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres-y-ansiedad#Diferencias-entre-el-estrs-y-la-ansiedad>

Trianes. (1999). *estres infantil*.

Tucuman, M. d. (22 de 12 de 2020). Obtenido de <https://msptucuman.gov.ar/que-es-el-estres-infantil-conoce-como-se-presenta-y-que-signos-de-alarma-debes-tener-en-cuenta/>

Vinicio, B. F. (26 de 04 de 2023). *Repositorio digital de la Universidad Nacional De Chimborazo*. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10705/1/UNACH-EC-FCEHT-PSCP-0007-2023.pdf>



## ANEXOS

### Anexo A:

Figura 11 ficha de observación



## UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

### CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

#### FICHA DE OBSERVACIÓN

**TEMA:** El estrés y su influencia en el aprendizaje de los niños de 5 años de la unidad educativa Manuel Álvarez Méndez del cantón Penipe.

INDICADORES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1. Realiza las actividades que el docente le indica.			
2. Demuestra timidez cuando el docente le realiza una pregunta.			
3. Muestra poco interés a las actividades que realiza el docente.			
4. Se duerme en horas de clase.			
5. Se le dificulta socializar con los compañeros.			
6. Presenta agresividad cuando se encuentra en alguna situación o problema.			
7. Mantiene la atención en una actividad o tarea.			
8. Participa activamente dentro y fuera del aula de clases.			
9. Tiene dificultades en su aprendizaje.			
10. Dice que no puede cuando tiene que realizar alguna actividad.			

**Fuente:** Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez.

**Elaborado por:** Vanessa Alomalisa.

Anexo B.

Figura 12 Fotografías de evidencia.



Fuente: Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez

Elaborado por: Vanessa Alomalisa.

Figura 13 Fotografías de evidencia.



Fuente: Unidad Educativa Manuel Álvarez Méndez

Elaborado por: Vanessa Alomalisa

Figura 14 Fotografías de evidencia.



Fuente: Canva

Elaborado por: Vanessa Alomalisa

Figura 15 Fotografías de evidencia.



Fuente: Canva

Elaborado por: Vanessa Alomalisa.

Figura 16 Fotografías de evidencia.



Fuente: Canva

Elaborado por: Vanessa Alomalisa

Figura 17 Fotografía de evidencia



Fuente: Canva

Elaborado por: Vanessa Alomalisa.