



**UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP**

**FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**“ESTRÉS PERCIBIDO Y ANSIEDAD EN LOS PADRES DE  
FAMILIA DE ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA DE CAJAMARCA, 2020”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR:**

**Bach. MUÑOZ DELGADO, KARLITA JARINITH**

**LIMA – PERÚ**

**2021**

**ASESOR DE TESIS**

---

**Mg. GUISSOLA VANESSA MENDOZA CHÁVEZ**

**JURADO EXAMINADOR**

---

**Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE**  
**Presidente**

---

**Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO**  
**Secretario**

---

**Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA**  
**Vocal**

## **DEDICATORIA**

A mis padres, por su apoyo incondicional y sabios consejos, para poder lograr mi sueño, a mi hermanita, por su amor incondicional, a mi amado esposo e hija, por su comprensión, paciencia y por estar siempre a mi lado, como mi soporte emocional, son la bendición más hermosa de mi vida.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida, a los participantes de esta investigación por su tiempo y espacio, de igual manera mis agradecimientos a la Universidad Telesup, quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento a la Mg. Guísela Mendoza Chávez por su paciencia y constante retroalimentación para el desarrollo de esta investigación, a mi familia, por su apoyo emocional y confiar en mí.

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general, determinar la relación entre estrés percibido y ansiedad en padres de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca 2020. La investigación fue de tipo básica, nivel correlacional, diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 100 padres de familia entre 18 a 60 años de edad. Se emplearon como instrumentos de recolección de datos la escala de estrés percibido (EEP-14) y el inventario de ansiedad de Beck (BAI). Los resultados concluyeron que existe relación significativa ( $p = .000$ ), de tendencia positiva, con un grado de relación alto ( $r_s = .759$ ). Llegando a la conclusión: que existe relación significativa entre ambas variables según la percepción de estrés de la persona.

Palabras clave: ansiedad, estrés percibido, relación significativa.

## ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the relationship between perceived stress and anxiety in parents of students of an educational institution in Cajamarca 2020. The sample consisted of 100 parents between 18 and 60 years of age. The Perceived Stress Scale (EEP-14) and the Beck Anxiety Inventory (BAI) were used as data collection instruments. The results concluded that there is a significant relationship ( $p = .000$ ), with a positive tendency and a high degree of relationship ( $r_s = .759$ ).

**Key words:** anxiety, perceived stress, significant relationship.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>CARÁTULA</b> .....	<b>i</b>
<b>ASESOR DE TESIS</b> .....	<b>ii</b>
<b>JURADO EXAMINADOR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>iv</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>v</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDO</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	<b>x</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>xi</b>
<b>I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>13</b>
1.1. Planteamiento de problema .....	13
1.2. Formulación del problema .....	14
1.2.1. Problema general .....	14
1.2.2. Problemas específicos .....	15
1.3. Justificación y aportes del estudio .....	15
1.4. Objetivos de la investigación .....	16
1.4.1. Objetivo general .....	16
1.4.2. Objetivos específicos .....	16
<b>II. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>17</b>
2.1. Antecedentes de la investigación .....	17
2.1.1. Antecedentes nacionales .....	17
2.1.2. Antecedentes internacionales .....	18
2.2. Bases teóricas de las Variables .....	20
2.2.1. Estrés percibido .....	20
2.2.2. Ansiedad .....	26
2.3. Definición de términos básicos .....	31
<b>III. MÉTODOS Y MATERIALES</b> .....	<b>32</b>
3.1. Hipótesis de la investigación .....	32
3.1.1. Hipótesis general .....	32
3.1.2. Hipótesis específicas .....	32
3.2. Variables de estudio .....	32



3.2.1. Definición Conceptual .....	32
3.2.2. Definición operacional .....	33
3.3. Nivel de la investigación .....	33
3.3.1. Nivel de la investigación .....	33
3.4. Diseño de la investigación .....	34
3.5. Población y muestra de estudio.....	34
3.5.1. Población .....	34
3.5.2. Muestra .....	34
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	34
3.6.1. Técnicas de recolección de datos .....	34
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos.....	35
3.7. Validación y confiabilidad del instrumento .....	37
3.7.1. Instrumento 1: estrés percibido .....	37
3.7.2. Instrumento 2: ansiedad.....	38
3.8. Métodos de análisis de datos .....	39
3.9. Desarrollo de la propuesta de valor.....	39
3.10. Aspectos deontológicos.....	40
<b>IV. RESULTADOS .....</b>	<b>42</b>
4.1. Resultados descriptivos.....	42
4.2. Análisis inferencial.....	43
4.3. Contrastación de la hipótesis general.....	44
<b>V. DISCUSIONES .....</b>	<b>46</b>
5.1. Análisis de discusión de resultados.....	46
<b>VI. CONCLUSIÓN.....</b>	<b>48</b>
<b>VII. RECOMENDACIÓN .....</b>	<b>49</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>50</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>56</b>
Anexo 1: Matriz de consistencia .....	57
Anexo 2: Matriz de operacionalización .....	58
Anexo 3: Instrumentos .....	60
Anexo 4: Validación del instrumento.....	64
Anexo 5: Matriz de datos .....	68
Anexo 6: Propuesta de valor.....	75

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Grado de estrés.....	23
Tabla 2.	Padres de familia según sexo .....	34
Tabla 3.	Análisis de validez ítem –test de la escala de estrés percibido .....	37
Tabla 4.	Estadístico de confiabilidad de Estrés Percibido .....	38
Tabla 5.	Análisis de validez ítem –test de Ansiedad .....	38
Tabla 6.	Estadístico de confiabilidad del inventario de ansiedad .....	39
Tabla 7.	Estadísticos descriptivos de la variable estrés percibido.....	42
Tabla 8.	Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable ansiedad.42	
Tabla 9.	Niveles de estrés percibido en padres de familia .....	42
Tabla 10.	Niveles de ansiedad en padres de familia .....	43
Tabla 11.	Prueba de normalidad de la variable estrés percibido.....	43
Tabla 12.	Prueba de normalidad de la variable ansiedad .....	43
Tabla 13.	Correlación entre estrés percibido y dimensiones de ansiedad .....	44
Tabla 14.	Correlación entre estrés percibido y ansiedad según sexo en los padres de familia .....	44
Tabla 15.	Correlación entre estrés percibido y ansiedad en padres de familia ...	45

## INTRODUCCIÓN

Como punto de partida, el estrés y la ansiedad son variables comunes en investigaciones psicológicas, esto es, debido a las situaciones sociales, económicas y ambientales a las que inevitablemente afrontamos cada día, en las cuales acontecen diversas circunstancias que se pueden considerar como estresantes. Por ello, es de suma importancia llegar a reconocer apropiadamente la aparición de estrés o ansiedad en nosotros.

De acuerdo con investigaciones recientes, se ha podido identificar que en Perú ha habido un incremento considerable en cuanto al número de personas que sufren con mayor frecuencia problemas mentales y emocionales, tales como el estrés y la ansiedad. Estos últimos, son una respuesta del organismo frente a estímulos que nosotros mismos percibimos como amenazas, ya sea que estos estímulos sean reales o ficticios. Por las razones antes mencionadas, el estrés es definido como las respuestas automáticas propias del cuerpo frente a estímulos, llamados agentes estresantes, y que son considerados perjudiciales para nuestra salud. Tanto el estrés como la ansiedad, han sido muy poco estudiadas en padres de familia, debido a esto es que se ha tenido motivos y el incentivo suficiente para llevar a cabo la presente investigación, teniendo el principal objetivo de conocer la existencia de la relación entre estrés percibido y ansiedad en padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca.

La presente investigación da comienzo con la revisión de la bibliografía específica y con relaciones afines a la investigación, se examinaron y estudiaron las teorías que existen sobre las variables, que es el estrés y la ansiedad y la relación que se establece entre las mismas, así como sus dimensiones y la manera en que estas variables pueden llegar a afectar en el normal funcionamiento de nuestra salud, pudiendo plantear alternativas de solución a los objetivos de la investigación. En uno de los antecedentes internacionales elaborado por Rodrigues, Coelho y Dourado (2020), se pudo comprobar que encontraron una relación directa entre la ansiedad, estrés y depresión en padres brasileños. Mientras que en un antecedente nacional investigado en Trujillo por Mori y Vergaray (2017)

hallaron que más de la mitad de las madres encuestadas presentaron estrés moderado. La importancia del presente trabajo radica en la obtención de los resultados, debido a que van a favorecer a la identificación temprana tanto de ansiedad como estrés, no sólo en los padres de la institución educativa en estudio, sino en otras personas que utilicen esta investigación para trabajos posteriores.

Esta investigación está conformada por VII capítulos. En el capítulo I se explica la realidad problemática, la formulación del problema, los objetivos y la justificación de la presente investigación. En el capítulo II se describe el marco teórico, así como los antecedentes nacionales e internacionales y las bases teóricas de las variables que sustentan la investigación. El capítulo III corresponde a métodos y materiales, encontramos la hipótesis general y específicas, conceptos y la definición operacional de las variables, la población, además de las técnicas e instrumentos que utilizamos para la evaluación de las variables, validación y confiabilidad de los instrumentos para de esta manera poder elaborar la respectiva presentación y análisis de los datos recolectados. En el capítulo IV, encontramos los resultados obtenidos y procesados con el estadístico SSPS versión 26, fueron elaborados para ser visualizados en tablas para su presentación. En el capítulo V se plantea la discusión, interpretación de resultados con relación a lo hallado en la investigación. En el capítulo VI se encuentran las conclusiones. En el capítulo VII encontramos las recomendaciones de la presente investigación. Por último, tenemos las referencias bibliográficas y anexos.

## **I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Planteamiento de problema**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2008) señala que la salud no es sólo la ausencia de una enfermedad, sino también estar bien física, mental y emocionalmente, haciendo hincapié que un contexto de trabajo saludable no es sólo aquél donde no existen condiciones dañinas, sino un lugar donde se apoye la prevención y se promocióne la salud.

Según cifras del “Instituto de Integración” se pudo detectar que el 58% de los habitantes peruanos se hallaban afectados por el estrés, de cada 10 peruanos, 6 manifiestan haber experimentado situaciones de estrés en el último año en donde los problemas de inseguridad, económicos y familiares aumentarían los niveles de estrés y se pone a prueba la resistencia de la persona ante estas situaciones amenazantes. (La República 2016).

El trastorno de ansiedad, se caracteriza por ocasionar tensión, preocupación, dolencia de los músculos, perturbación del sueño, irritabilidad los cuales afectan las relaciones con otras personas, actividades de ocio, el trabajo, la concentración, para las personas que padecen enfermedades cardiovasculares, neurológicas, diabetes, etc. La ansiedad puede provocar que dichas enfermedades se agraven, la ansiedad puede ser tratada con terapia cognitivo-conductual, y / o con medicamentos (Ellis 2010).

Muchas veces como respuesta al estrés que la persona siente o percibe como amenaza, se produce una acción emocional llamada ansiedad, pero no necesariamente la persona que padece ansiedad, puede padecer de estrés (Benito, Simón, Sánchez y Matachana 2017).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) indica que la emergencia por la COVID-19 y la respuesta de las autoridades han repercutido en la salud mental, ocasionando que muchas personas experimenten temor, ansiedad, etc. Gran parte de estos síntomas se relacionan con el miedo a contagiarse, aburrimiento, exceso de información, pérdidas financieras, por esto, algunas

personas han empezado a presentar un mayor nivel de estrés, por ejemplo, las personas mayores, padres con niños en edad escolar y que llevan clases remotas, el personal de salud. La cuarentena como medida contra la epidemia tiene un impacto en la salud mental de la población.

El estrés percibido y la ansiedad son fenómenos que experimentan las personas, y esto permite, estar alerta ante cualquier suceso que surgen en la vida diaria, estas situaciones pueden ser peligrosas o amenazantes y para combatir este mal, se han planteado estrategias que ayudarán a afrontarlo adecuadamente.

La psicología es la ciencia que estudia la conducta y comportamiento del ser humano, y de esta manera mejorar el estilo de vida, por esta razón surge el estudiar más a fondo el estrés percibido y la ansiedad en padres de familia, para profundizar en el comportamiento que genera cambios, como consecuencias ante las dificultades que se nos da en la vida, para ello vamos a necesitar recurrir a tratamientos terapéuticos y que están dentro de la rama de la psicología.

En Cajamarca los padres de familia, son una población poco estudiada, es por ello, que la presente investigación deseó saber la relación que hay entre el estrés percibido y la ansiedad en padres de familia, y con este estudio se pueda crear herramientas que ayuden a los padres de familia a fortalecer su salud mental, porque si los padres están bien, los hijos también lo estarán.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

PG ¿Cómo se relaciona el estrés percibido y la ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- PE 1 ¿Cuál es el nivel de estrés percibido en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020?
- PE 2 ¿Cuál es el nivel de ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020?
- PE 3 ¿Cuál es la relación entre estrés percibido y las dimensiones de ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020?
- PE 4 ¿Cuál es la relación entre estrés percibido y ansiedad, según sexo, en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020?

### **1.3. Justificación y aportes del estudio**

La justificación teórica de la investigación desarrolló el conocimiento científico de las variables, ya que no se han encontrado estudios con las variables estrés percibido y ansiedad en padres de familia en nuestra localidad. Igualmente, ya que gracias a los resultados que se lleguen a obtener se podrá incrementar el conocimiento de estas variables en Cajamarca, y las investigaciones futuras referentes al tema podrán ayudarse y beneficiarse con la recopilación de estos conocimientos aportados.

La justificación metodológica de la presente investigación permitió verificar la confiabilidad y validez de los instrumentos utilizados mediante una prueba piloto con 50 sujetos. Además, la importancia que tiene se corresponde con que ayudó a la elaboración de estrategias con sustento en las conclusiones y recomendaciones. Asimismo, en un futuro podrán aprovechar esta investigación como antecedente para venideros trabajos académicos que tengan afinidad con la variable.

La justificación práctica en la investigación radicó en la importancia de los resultados que se obtuvieron, ya que van a contribuir en investigaciones posteriores en la identificación del estrés percibido y la ansiedad en padres de familia, y poder hacer una comparativa en la evolución de los mismos en el transcurso del tiempo.

En la justificación social, la presente investigación resultará beneficiosa para las instituciones educativas del nivel inicial y primario en el temprano reconocimiento del estrés percibido y ansiedad en los padres de familia. Además, los mismos podrían autoevaluarse y lograr reconocer y manejar el estrés y la ansiedad en determinado momento.

#### **1.4. Objetivos de la investigación**

##### **1.4.1. Objetivo general**

OG Determinar la relación entre el estrés percibido y ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020.

##### **1.4.2. Objetivos específicos**

OE 1 Identificar el nivel de estrés percibido en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020.

OE 2 Identificar los niveles de ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020.

OE 3 Determinar la relación entre estrés percibido y dimensiones de ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020.

OE 4 Determinar la relación entre estrés percibido y ansiedad, según sexo, en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020.



## **II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **2.1.1. Antecedentes nacionales**

Velásquez (2018) realizó un estudio con el fin de encontrar la asociación entre los niveles de ansiedad y los estilos de afrontamiento en padres que tienen hijos con cáncer en un nosocomio de Lima. Esta investigación fue de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 50 padres, para lo cual se utilizaron los instrumentos de cuestionario de modos de afrontamiento al estrés y el inventario de ansiedad rasgo-estado IDARE. Los resultados del primer instrumento muestran que existe correlación media y que es también significativa. Concluyendo que este estudio servirá de mucha ayuda para lograr reducir los niveles de ansiedad y de este modo potenciar el afrontamiento en los padres frente al cáncer y las terapias que llevan sus niños.

Soraluz (2018) la finalidad del estudio fue estudiar la relación entre el estrés parental y los estilos de afrontamiento al estrés en madres con hijos que padecen sordera en edades de 1 a 10 años de un centro especializado de Lima. Investigación de tipo correlacional – descriptivo. Su muestra fue de 85 madres. Se utilizaron dos instrumentos, el PSI-SF (Abidin, 1995) y el Brief COPE (Carver 1997). Los resultados encontraron relación entre el nivel de estrés total y las estrategias de negación, desentendimiento conductual y autculpa. Llegando a la conclusión que hay relación estadísticamente significativa entre las variables con el estilo de afrontamiento al estrés.

De La Puente y Pérez (2017) la investigación tuvo como objetivo comprobar cómo el programa Mindfulness ayuda a disminuir los niveles de estrés percibido y la depresión. El estudio fue de tipo experimental, participaron 26 mujeres adultas. Los instrumentos fueron: el cuestionario de estrés percibido, el inventario de depresión de Beck. Concluyeron que el programa Mindfulness reduce significativamente los niveles de estrés percibido y depresión.

Mori y Vergaray (2017) su objetivo fue conocer los niveles de estrés percibido de madres jóvenes y el vínculo afectivo con sus hijos nacidos en un hospital de la

ciudad de Trujillo. Esta investigación es correlacional. La muestra estuvo conformada por 162 mujeres. Se utilizaron dos instrumentos, la encuesta para medir el nivel de estrés percibido y la guía observación de la formación vínculo afectivo. Los resultados fueron que: el 71.1 % tuvieron un nivel de moderado, el 12.3 % un nivel severo, además 74.1% un nivel afectivo bueno y el 25.9% un nivel afectivo malo. La conclusión fue que existe relación entre las variables.

Villarruel (2016), realizó una investigación para determinar la relación de los niveles de estrés percibido y la autoeficacia en madres de niños especiales en Lima. La investigación es correlacional. La muestra estuvo conformada por 88 madres. Los instrumentos utilizados fueron escala de estrés percibido (SPP 14) y la autoeficacia con la escala de Baessler y Shwarzer. En los resultados se muestra una relación negativa relativamente baja. Concluyendo que no existe relación entre las variables según el tipo de trastorno.

### **2.1.2. Antecedentes internacionales**

Rodríguez, Coelho y Dourado (2020) estudiaron la asociación entre estrés, ansiedad, depresión y empatía en padres brasileños. Estudio de nivel correlacional, con una muestra de 200 participantes entre 22 y 67 años. Los instrumentos utilizados fueron el índice de reactividad interpersonal, el inventario de síntomas de estrés y el inventario de depresión y ansiedad de Beck. Los resultados hallados fueron correlaciones directas entre depresión, ansiedad y estrés, así como entre ansiedad, depresión, angustia personal y fantasía. Concluyendo que hay una relación positiva entre las variables de estudio.

Cossio, Castaño y López (2019) publicaron un artículo científico sobre el estrés percibido en los padres con niños que padecen TDAH, en España. Su investigación fue de nivel descriptivo. La muestra fue de 82 participantes. El instrumento utilizado fue la escala de estrés percibido. Los resultados indican que los padres de hijos con TDAH tienen más estrés percibido. La conclusión fue que los padres de hijos con TDAH tienden a tener mayor estrés, porque tienen una carga más de preocupación.

Muñoz y Salinas (2019) realizaron una investigación para determinar los niveles de ansiedad en madres y padres que tienen hijos con discapacidad en etapa

escolar en un centro educativo de Ecuador. El método de estudio fue descriptivo. Su muestra estuvo conformada por 80 sujetos (padres y madres). Los instrumentos que aplicaron fueron el Test de Hamilton para la ansiedad y el inventario de ansiedad estado-rasgo. De acuerdo con sus resultados concluyeron que las madres presentan mayores niveles de ansiedad, sin ser muy superior que al de los padres.

Cuenca (2018) realizó un estudio con el propósito de identificar la asociación que la ansiedad y depresión en padres adultos con sordera del Centro Audiológico de Ecuador. Su investigación fue de tipo básico, nivel correlacional. La muestra fue de 50 participantes. Los instrumentos utilizados fueron la escala de ansiedad de Hamilton y el inventario de depresión de Beck. Los resultados fueron que la hipoacusia y la depresión tienen una relación significativa, lo cual no ocurrió con la ansiedad. Concluyendo que en la muestra de estudio se presenta más depresión que ansiedad.

Eljadue, Romero y Zúñiga (2018) publicaron un artículo científico Ansiedad en padres de niños con males oncológicos, en la ciudad de Cartagena. La investigación fue descriptiva. El instrumento utilizado fue la escala de Hamilton. Su muestra fueron 50 padres de familia. En los resultados se pudo encontrar que el 40% de la población presenta ansiedad ligera, el 33.3% ansiedad media y el 26.7% ansiedad grave. La conclusión fue que los padres tienen una ansiedad moderada de ansiedad.

Mora (2018) realizó una investigación para determinar el nivel de estrés percibido en padres de niños especiales en un centro educativo de Loja, Ecuador. La metodología fue tipo básica, nivel correlacional. La muestra utilizada fueron 32 padres. El instrumento utilizado fue el test de Zarit y la escala de estrés percibido 10. Los resultados encontrados fueron un alto nivel de percepción de estrés y 87.5 % de alta tensión. Concluyendo que prevalece los niveles altos de estrés y de alta tensión.

Wong (2018) publicó el artículo científico Existe una brecha de estrés y ansiedad entre hombres y mujeres. Según algunos estudios realizados en la ciudad de Nueva York, las mujeres manifiestan una ansiedad más elevada en comparación a los hombres, 30% y 20% respectivamente. Además, ambos perciben el estrés de

manera distinta. Las dificultades económicas y financieras son los principales motivos de estrés para las mujeres, mientras que los problemas laborales lo son para los hombres. Otra diferencia es que los hombres no perciben el estrés como causa de posibles enfermedades, mientras que las mujeres mencionan estar más angustiadas por las consecuencias que pueda traer el estrés en la salud (insomnio, depresión, etc.). El motivo de estas diferencias no está esclarecido, no obstante estudios de tomografías computarizadas han dejado evidencia observable que hay diferencias tanto en la anatomía, fisiología, así como en las conexiones neuronales entre cerebros de hombres y mujeres.

## **2.2. Bases teóricas de las Variables**

### **2.2.1. Estrés percibido**

#### **2.2.1.1. Definición**

Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) definen al estrés percibido como una variable que mide los niveles de estrés en función a cómo una persona maneja los eventos estresores que suceden en su vida cotidiana, y en el caso de poseer niveles de estrés muy altos esto puede tener consecuencias negativas en su vida llevándolo a demostrar un carácter irritable con las personas que lo rodean y con ellos mismos, perdiendo el autocontrol.

Yanes (2008) determina que el estrés es una reacción natural del cuerpo y se produce ante situaciones que lo percibe como amenazantes, su respuesta es rápida colocándose en alerta. Si estos episodios de estrés son frecuentes representan un riesgo para la salud, porque generan desórdenes físicos y mentales en las personas.

Gonzales (2013) concuerda con que el estrés es una circunstancia física que se produce como una reacción somática o psicológica, frente a situaciones amenazantes del medio que conlleva a producir un desorden emocional, provocando excesivo estrés luego de un tiempo definido.

Russek (2018) manifiesta que el estrés puede ocasionar algunas enfermedades como: complicaciones gastrointestinales, infarto agudo de miocardio, problemas inmunológicos en respuesta a estas enfermedades. El

cuerpo puede ocasionar una alostasis con la finalidad de mantener un equilibrio y armonía en nuestro organismo.

Naranjo (2019) considera al estrés como alarmante, porque causa daño en la salud y en el organismo de la persona que lo padece. Manifiesta que en los últimos años son más las personas que lo padecen, esto se debe a la modernidad y tecnología. Se debe dar prioridad al control de estrés para llevar una vida sana y plena mentalmente, porque si la mente está bien el cuerpo de igual forma.

#### **2.2.1.2. Teoría de Selye**

Ruíz (2018), la teoría de Selye asevera que el estrés bueno es necesario como impulso para cumplir las metas, pero cuando este estrés supera el umbral, se vuelve negativo, causando daño a las personas, porque modifica el comportamiento normal del organismo, provocando cansancio, dolor de cabeza, fatiga, etc.

#### **2.2.1.3. Teoría del afrontamiento del estrés**

Lazarus y Folkman (1984), manifiestan que las personas cuando se encuentran en situaciones de estrés realizan esfuerzos cognitivos y conductuales como estrategias para afrontarlos, estas estrategias pueden ser centradas en el problema y centradas en las emociones buscando soluciones para la resolución del problema.

Estas estrategias de afrontamiento al estrés, ayudan a las personas a tener mejor bienestar fisiológico, psicológico y social.

#### **2.2.1.4. Causas**

Ortiz (2017) menciona que no todas las causas del estrés son desfavorables para nuestro organismo. Las que tienen un mayor efecto son las peligrosas, dolorosas y perjudiciales.

A continuación, se describen las principales causas del estrés:

**Estresor:** es cualquier situación o condición que provoca estrés y lleva a una reacción de forma externa o interna. Pudiendo llegar a perjudicar tanto a un solo individuo como a un grupo de personas.

**El estrés situacional:** se encuentra de forma generalizada y puede afectar las relaciones, el trabajo, la capacidad de disfrutar la vida. Cuando se da de forma negativa los niveles de estrés aumentan, la persona se vuelve irritable, afectando a ellos mismos y a las personas que están a su alrededor.

**Estrés crónico:** las personas experimentan frecuentemente preocupaciones, decaimiento, cansancio, sensación de angustia, etc., principalmente en las situaciones que dejaron pendientes por solucionar y que por diversos motivos no las concluyeron. Estas sensaciones perduran a lo largo del tiempo, extendiéndose éste inclusive por muchos años, lo cual puede ocasionar daños patológicos de no ser controladas a tiempo.

**Las heridas emocionales:** son los desajustes que conducen a las personas a dejar de tener control sobre situaciones, momentos, sentimientos o actos que según ellas mismas recuerdan o viven situaciones parecidas a las que causaron esas cicatrices. Si las palabras que una persona pronuncia causan dolor, destruyen, lastiman, están llenas de rabia o enajenación, entonces es un claro identificador de que hay heridas que no han sanado.

### **Principales estresores**

**Familiares:** conflictos de pareja, maltrato físico y emocional, conductas adictivas, demasiados ruidos, conflictos con los hijos, cuidado de un miembro de la familia con enfermedad.

**Social:** problemas penales, vivir en lugares inseguros con delincuencia, vivir en zonas que no tengan todos los servicios básicos.

**Laboral:** ambiente negativo dentro del trabajo, cargo que desempeña en el trabajo, no poder desarrollar todas sus habilidades, roces con los compañeros de trabajo.

**Personal:** búsqueda de independencia económica, tener a nuestro cuidado algún familiar enfermo, problemas amorosos, el no tener un lugar propio para vivir.

### 2.2.1.5. Tipos de estrés

García (2011) precisa que se dan por el ambiente en el que una persona se desarrolla, por eventualidades, que surgen en el momento, por la forma de vida. Los divide de la siguiente manera:

**Estrés físico:** esto se puede dar por el padecimiento de alguna enfermedad propia o de algún familiar cercano, como del conyugue, hijos, hermanos, amigos y suele incrementarse en las mujeres durante el embarazo.

**Estrés mental:** son los más comunes y de no ser tratados a tiempo, puede ocasionar problemas de salud en las personas y se pueden desencadenar por angustias, carencia de dinero, inestabilidad laboral, autoestima baja, problemas emocionales.

**Estrés positivo:** se le llama eustrés y es aquel que nos ayuda a ser creativos, a reaccionar de manera eficiente y resolver problemas rápidamente.

**Estrés negativo o diestrés:** es aquel que debemos evitar ya que nos perjudica en nuestra salud, nos produce angustia y aflicción.

### 2.2.1.6. Niveles de estrés

Feldman (2014) cada persona es distinta y a consecuencia el nivel de estrés que presenta un individuo es totalmente distinto a otro. Estudios llevados a cabo han llegado a concluir que los niveles de estrés surgen en cómo el individuo pueda controlar el evento o amenaza al que está expuesto. En la siguiente tabla se pueden apreciar los diversos niveles de estrés según edad, género y estado civil de las personas.

**Tabla 1.**  
*Grado de estrés*

Edad	Género	Estado civil
18-29..... 14.2		Viudo(a) .....12.6
30-44.....13.0	Hombres.... 12.1	Casado(a) .....14.4
45-54..... 12.6	Mujeres .....13.7	Soltero(a) .....14.1
55-66 .....11.9		Divorciado(a).....14.7
65 en adelante.....12.0		Separado(a).....16.6

*Fuente: Feldman (2011. p. 431)*

### **2.2.1.7. Consecuencias del estrés**

García (2011) señala algunas de los desórdenes físicos que padece el cuerpo en presencia de estresores, y cómo es que a consecuencia de eso, el organismo se vuelve propenso a padecer enfermedades que afectan el rendimiento físico y mental. El estrés crónico nos puede provocar las siguientes consecuencias.

- Depresión.
- Trastorno del sueño.
- Síndrome Burnout.
- Esquizofrenia.
- Ansiedad.

### **2.2.1.8. Conductas adictivas.**

- Alteración en la conducta alimentaria.
- Suicidio.

Cuando el nivel de cortisol tiene un nivel demasiado alto, existe la posibilidad de que origine daños en la memoria (hipocampo), y generalmente la memoria a corto plazo es quien suele sufrir esta consecuencia. Algunos indicadores de estrés son: el consumo de alcohol, desgaste emocional, suicidios, ira, trastorno del sueño.

Feldman (2014) nos dice que el estrés provoca daño a nivel biológico y psicológico. Pudiendo generar: cambios en la piel como consecuencia de una inadecuada reacción del sistema nervioso, frecuencia cardíaca elevada, así como de la presión arterial. Otra consecuencia del estrés es producir daños psicofisiológicos, los cuales son el resultado de los problemas emocionales, psicológicos y físicos. Los desórdenes psicofisiológicos más comunes son: jaquecas, dolor de espalda, presión arterial alta, fatiga, estreñimiento, erupciones. El estrés puede afectar tanto a una persona que hasta pierde el interés de recuperarse.



### **2.2.1.9. Manejo del estrés**

García (2011) indica técnicas para el manejo del estrés con diversos ejercicios, como:

**Técnicas generales:** la realización de ejercicios de forma cotidiana permite un mejor manejo de las emociones y del afrontamiento. Las personas deben hacer lo posible por dejar espacios para descansar, relajarse. De esta manera la sangre va a tener una mejor oxigenación. Tener buena alimentación, así como un buen sentido del humor y no tomar todas las cosas de manera alarmante. Y permanecer con una sonrisa ante las dificultades que se presentan resulta imperante en todas estas situaciones.

**Técnicas cognitivas:** la psiquis puede algunas veces producir errores en el pensamiento, por lo cual debemos hacer una reorganización cognitiva para afrontar los acontecimientos de manera ordenada y así lograr, cambiar ese pensamiento negativo por pensamientos positivos, logrando que la persona vea los problemas y la vida con más alegría, de forma más esperanzadora.

**Técnicas físico-mental:** esta técnica se centra en la respiración profunda diafragmática, para ello, la persona debe estar sentada cómodamente con la espalda recta, inhalar hasta llenar los pulmones, retener unos segundos y luego exhalar, y así sucesivamente hasta lograr disminuir el estrés. Dentro de esta técnica tenemos la relajación de Jacobson, Yoga, mindfulness. Las cuales si las practicamos con frecuencia ayudarán a disminuir el estrés y la ansiedad.

**Técnicas conductuales:** se muestran diferentes métodos de organización que se pueden realizar ya sea en el hogar, dentro del trabajo o en cualquier lugar donde la persona se desenvuelva, logrando organizar el tiempo de una manera más eficaz, escuchar asertivamente, ser más empático, sociable. Dentro de esta técnica encontramos algunas prácticas como: pilates, tai chi, chi king, que combinadas lograrán manejar mejor el estrés.

**Técnicas mixtas:** es la unión de varias técnicas para desarrollarlas durante episodios estresores, así tenemos el tai chí que ayuda con el bienestar físico y mental, el chi kung es una meditación que agiliza las respuestas físicas, mentales

y espirituales. Estos ejercicios generan un bienestar emocional en las personas que lo practican.

## **2.2.2. Ansiedad**

### **2.2.2.1. Definición**

Según Rojas (2014) la ansiedad es una experiencia que nos causa miedo, este miedo se produce por algo impreciso, difuso, de la nada. El padecer ansiedad puede producir un impacto fisiológico y cognitivo, llevando a vivir con miedo, temor y malos presagios. Cabe mencionar que si la ansiedad no es tratada y dura un período largo puede llevar a que la persona tenga problemas patológicos y psicosomáticos.

Stossel (2014) presenta a la ansiedad como un proceso normal que el ser humano experimenta cuando se encuentra en situaciones complejas y determinantes. Cuando una persona está pasando episodios de peligro, el cerebro da una respuesta mental de forma cognitiva y abstracta, esto llega a ser algo natural cuando están conscientes del fenómeno o no desea ser partícipe de ella. Esto puede incidir en manifestaciones de inquietud y repercutir en el estado físico y emocional.

Benito et al. (2017), definen a la ansiedad no siempre es negativa para el organismo, porque activa una alerta de defensa cuando se siente amenazado, pero esta alerta depende del estímulo.

Aunque la ansiedad ayuda a enfrentar la situación amenazante, esta se puede volver patológica cuando alterando el comportamiento de las personas y esta alerta de defensa se convierte en amenaza

### **2.2.2.2. Teoría cognitiva de Beck**

Clark y Beck (2012) la ansiedad según la teoría cognitiva es la manera que valoramos una situación o problema, y de esa misma manera afecta en lo que sentimos, Es decir, cuando hay una situación provocadora, nosotros valoramos esto y a esta valoración se le da una respuesta que viene a ser un sentimiento de ansiedad.

### **2.2.2.3. Teoría psicodinámica de Freud**

Fernández (2018), la teoría psicodinámica manifiesta que la ansiedad es un proceso fisiológico que se da como respuesta a una sobre excitación de la libido y esta sobre excitación, se produce por un conflicto mental que se da por no poder satisfacer ciertas necesidades que lo mantenemos ocultas y que nos producen miedo

Para Freud la lucha entre el super yo y lo prohibido ocasionaría un estado llamado ansiedad.

### **2.2.2.4. Causas**

Muriel, Aguirre, Varela y Cruz (2013) menciona que hay dos causas que producen la ansiedad y estas, están vinculadas por las vivencias que la personas experimenta en su vida diaria, las cuales son sorpresivas e inesperadas y varían de una persona a otra. Estas dos causas son:

- **Genéticas:** son aquellas con las que nacemos, que lo heredamos y nos pueden predisponer al surgimiento de un trastorno. Por ejemplo, el carácter que es parte nuestra personalidad y es algo con lo cual nacemos y se va desarrollando a una edad temprana.
- **Ambientales:** aquí incluimos todos aquellos estímulos estresantes que han sido parte de la vida de las personas. Como, por ejemplo: un embarazo no deseado, ambientes caóticos y estar presente en un entorno estresante. Si la persona no sabe lidiar adecuadamente con todos estos factores ambientales, entonces puede llegar a padecer de ansiedad.
- **Físicos:** existen personas que tiene un desequilibrio químico en el cerebro, el cual no es capaz de regular de manera adecuada las emociones y las respuestas a estas. Esto lleva a que las personas no puedan controlar efectivamente la ansiedad que experimentan.

El entorno familiar tiene un papel muy importante en cómo nosotros afrontamos situaciones y por ende la respuesta a la ansiedad, ya sea por las vivencias de algún miembro de la familia o amigos cercanos. Para solucionar esto

no se debe actuar primero, sino analizar las situaciones y de esta manera actuar con lucidez y dejar atrás lo negativo.

#### **2.2.2.5. Sintomatología**

Puede dividirse en:

- **Cognitivo:** puede ocasionar miedo, pánico, temor, dificultad para decidir, pensamientos negativos de uno mismo, temor al qué dirán, problemas para estudiar. Si bien todo esto mencionado anteriormente son reacciones que experimenta el cuerpo, juega un papel muy importante la aceptación, porque es ahí donde los síntomas van a ser menos relevantes.
- **Fisiológicos:** pueden ocasionar nerviosismo, palpitaciones, sudoración de las manos, cansancio, debilidad, temblores, bochorno, etc., llegando a afectar a la persona fisiológicamente. Es por ello que, al percatarnos de presentar algunos de estos síntomas debemos de buscar ayuda y de esa manera evitar tener reacciones que se conviertan en una amenaza y llegue al punto en que no se pueda controlar, desencadenando en alteraciones patológicas, se vea alterado su comportamiento y terminen dañando a la persona.
- **Psicomotrices:** podemos detectar aquí intranquilidad motora, como movimientos reiterativos, quedarse inmóvil, ir de un lugar a otro sin ningún propósito específico, rascarse alguna parte del cuerpo, balbucear algunas palabras, encontrarse llorando sin motivo aparente, etc. La ansiedad tiende a reducir la iniciativa de salir adelante y produce ideas absurdas, llegando éstas a apoderarse de nuestros pensamientos.
- **Tipos de ansiedad**
- Pereyra (2008) los tipos de ansiedad y las diferentes consecuencias que provocan un desequilibrio en el estado emocional de las personas son conocidos como trastornos. A continuación, se detallarán estos trastornos.
- **Pánico,** se da ante una situación que causa miedo y sus características son palpitaciones, sudoración, taquicardia, temblores, falta de aire, escalofríos.

- **Fobia**, miedo ante una circunstancia ya sea real o imaginaria. Sus características son sentir una desmedida angustia, pánico y es persistente frente a una coyuntura, provocando conducta irracional.
- **Social**, temor a interactuar ante el público. Sus características son: evasión, timidez, malestar al relacionarse con las personas.
- **Ansiedad generalizada**, preocupación de manera excesiva. Sus características son: inquietud, tensión muscular, dificultad para dormir, impaciencia, irritabilidad y no dejar de pensar en el problema.

#### ***2.2.2.6. Técnicas del manejo de ansiedad***

Maisel (2012) indica diferentes técnicas que la persona puede poner en práctica si considera, que se encuentra con excesiva ansiedad, la cual puede estar elevada por distintas situaciones de agobio. A través de estas técnicas se logra erradicar de forma pausada la ansiedad. La cual muchas veces es difícil de controlar.

Seguidamente, se detallan 20 técnicas para el manejo de la ansiedad.

**Resolución existencial:** permite tener la capacidad de tomar decisiones y decir si algo le parece bien o está bien siempre basado en la verdad.

**Elección de la actitud:** tener la decisión de hasta dónde se le permite influir en algo o a alguien en el estado de ánimo.

**Mejora de la personalidad:** la persona tiene que ser más responsable e ingeniosa al momento de actuar frente a situaciones ansiosas. Por ejemplo, el carácter y la valoración oportuna.

**Valoración:** antes de actuar se debe analizar si la situación, problema, conflicto, amerita prestarle atención y cuánto valor tiene.

**Analizar:** reflexionar sobre la situación o los eventos que desencadenan la ansiedad.

**Respaldo del estilo de vida:** tener una alimentación saludable, una vida más sosegada. Ejercitarse con frecuencia ayuda a tener una mente más consciente.

**Cambios comportamentales:** se implementa cuando uno está expuesto a episodios de ansiedad y de esta manera evitar que repercuta en nuestra salud.

**Respiración:** es una técnica fácil que consiste en realizar inspiraciones y expiraciones profundas durante unos minutos, logrando reducir en gran medida la ansiedad.

**Trabajo cognitivo:** se piensa de formas distintas para que la mente tenga distintas alternativas al momento de afrontar situaciones de ansiedad.

**Sentido del humor:** cambiar los sentimientos negativos que perjudican nuestra salud y verlos con sentido de humor.

**Métodos de relajación física:** consiste en una técnica de estiramientos y ejercicios de relajación, favoreciendo a reducir las tensiones que los músculos muestran a consecuencia de la ansiedad.

**Técnica de percepción plena:** la meditación orientada a tratar de construir imágenes mentales que ayuden a tranquilizar la mente.

**Técnica para distanciar pensamientos y entrenamiento objetivo:** se fundamenta en cultivar la tranquilidad y lograr ver la vida de la manera más objetiva posible.

**Asentimientos y plegarias:** da la posibilidad de tener varias alternativas ante un problema.

**Ceremonias y rituales:** lugar tranquilo, luz tenue, prender velas, música suave, ayuda a relajarse y tranquilizar la mente.

**Técnicas de reorientación:** desviar la atención hacia distintas áreas que permitan aislarnos y poder tomar el control de la situación.

**Técnicas de preparación:** tener respuestas importantes de posibles preguntas que nos puedan realizar.

**Técnica de enfrentamiento a los síntomas:** ensayar escenas con personajes y recrear escenario que desencadenen la ansiedad.

**Fármacos:** esto es solamente recomendado por un psiquiatra. Ayuda a controlar altos niveles de ansiedad.

### **2.2.2.7. Ansiedad y estrés**

El estrés tiene un desarrollo mucho más extenso en cuanto a la adaptación al medio, mientras que la ansiedad es una respuesta emocional de alarma ante un agente amenazante y es una respuesta emocional mucho más habitual. Cuando se tiene ansiedad notablemente alta, esta produce estrés. Mientras que el estrés es una de las causas más usuales de ansiedad. Baeza (2014).

## **2.3. Definición de términos básicos**

**Pánico:** temor intenso a algo que es captado por la persona como algo amenazante para ella. (Richard, 2000).

**Padres:** llamados también progenitores. Es aquel ser vivo masculino y femenino que tienen descendencia directa y tienen a su cuidado a una familia. Real Academia Española. (2001).

**Miedo:** respuesta ante un estímulo que parece amenazador, esta reacción puede ser paralizante y dañina para el individuo. Bulbena (2016).

**Alostasis:** es el proceso en el cual el cuerpo logra estabilizarse cuando se encuentra en situaciones de estrés. Pilnik (2010)

### **III. MÉTODOS Y MATERIALES**

#### **3.1. Hipótesis de la investigación**

##### **3.1.1. Hipótesis general**

HG Existe relación entre estrés percibido y ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa en Cajamarca, 2020.

##### **3.1.2. Hipótesis específicas**

HE 1 Existe relación entre estrés percibido y dimensiones de ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020

HE 2 Existe relación entre estrés percibido y ansiedad, según sexo, en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020.

#### **3.2. Variables de estudio**

- **Variable 1:** estrés percibido
- **Variable 2:** ansiedad

##### **3.2.1. Definición Conceptual**

Variable 1: estrés percibido

Según Cohen et al. (1983) mencionan que el estrés percibido es una respuesta adaptativa, donde el individuo se integra a un entorno nuevo y se mide a través de eventos estresores.

Variable 2: ansiedad

Según Clark y Beck (2016) definen a la ansiedad como una activación del sistema nervioso que una persona experimenta como respuesta a situaciones que se interpretan como amenazas o peligros.



### 3.2.2. Definición operacional

#### 3.2.2.1. Operacionalización de las variables

Variable 1: estrés percibido

Esta variable fue medida mediante los puntajes alcanzados en la escala de estrés percibido, creada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) y adaptada a la versión española por Remor y Carroble (2001).

Variable 2: ansiedad

Esta variable fue medida mediante las puntuaciones alcanzadas en el Inventario de Ansiedad de Beck, creado por Beck, Brown, Epstein y Steer (1988) y adaptada a la versión española por Sanz, Vallar, de la Guía y Hernández (2011).

#### **Matriz de operacionalización de la variable**

<b>Variables</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Número de ítems</b>	<b>Escala de medición</b>
Estrés percibido	Unidimensional	Percepción del estrés	14	ordinal
Ansiedad	Fisiológico Cognitiva	Subjetivo Neurofisiológico Autónomo Pánico	21	Ordinal

Escala de Estrés Percibido creado por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) Inventario de Ansiedad de Beck creada por Beck, Brown, Epstein y Steer (1988)

### 3.3. Nivel de la investigación

#### 3.3.1. Nivel de la investigación

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) el nivel fue correlacional porque mide el grado de relación que hay entre dos o más variables.

Según Sánchez y Reyes (2006) el estudio fue una investigación de tipo básica, porque buscó incrementar el conocimiento, sin fines prácticos y su característica fue permanecer en teórico.

### 3.4. Diseño de la investigación

Según Hernández et al. (2014) el diseño empleado corresponde al no experimental porque se basó fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y cómo se dan en su contexto natural para después analizarlos, sin que hubiera manipulación de variables.

### 3.5. Población y muestra de estudio

#### 3.5.1. Población

La población estuvo conformada por los padres de familia de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca que asciende a 100 padres de familia. Como la población fue reducida y finita no fue necesario el muestreo. Esta población estuvo conformada por padres de familia entre 18 a 60 años, de los cuales 48 son mujeres y 52 hombres.

#### 3.5.2. Muestra

La muestra final fue censal, porque ha estado conformada por el total de la población. La muestra censal consiste en la utilización total de todos los individuos de la población Westreicher (2020)

Distribuidos de la siguiente manera.

**Tabla 2.**  
*Padres de familia según sexo*

<b>Sexo</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Femenino	48	48%
Masculino	52	52%

### 3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.6.1. Técnicas de recolección de datos

En el desarrollo de la investigación se utilizó la encuesta, porque permitió encontrar respuestas descriptivas y de relación de las variables. Tamayo (2004)

### 3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

Para la investigación se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Escala de estrés percibido (PSS-14)
- Inventario de ansiedad de Beck

**Ficha técnica:** *escala de estrés percibido*

<b>Nombre original:</b>	Perceived Stress Scale
<b>Nombre en español:</b>	Escala de estrés percibido (14 ítems)
<b>Autor:</b>	Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R.
<b>Año:</b>	1983
<b>Adaptado por (año):</b>	González y Landero (2007)
<b>Nº de ítems:</b>	14
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Individual o Colectiva
<b>Finalidad:</b>	Medir el grado en que perciben el estrés las personas.
<b>Edades de aplicación:</b>	Personas adultas
<b>Dimensiones:</b>	Unidimensional
<b>Validez original</b>	Constructo hallando una varianza de 48.7%
<b>Confiabilidad original</b>	Alfa de Cronbach .84

#### **Propiedades psicométricas adaptación al español**

En la ciudad de México, González y Landero en el año 2007, utilizaron para la validación del instrumento la estructura factorial de 2 factores, hallando 52.7 % de varianza.

Para la confiabilidad utilizaron el instrumento de coeficiente alfa de Cronbach, en donde se obtuvo un .82 y .85.

**Para versión peruana**, Guzmán y Reyes en el 2018 realizaron la validez test retest en donde se obtuvo una correlación de .85 y para la confiabilidad con alfa de Cronbach se obtuvo .84, teniendo una valoración de alta confiabilidad.

**Ficha técnica:** *inventario de ansiedad de Beck*

<b>Nombre del instrumento:</b>	Inventario de ansiedad de Beck
<b>Autor:</b>	Beck AT, Brown G, Epstein N y Steer RA.
<b>Año:</b>	1988
<b>Adaptado por (año):</b>	Sanz, Vallar, de la Guía y Hernández (2011)
<b>N.º de ítems:</b>	21
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Individual
<b>Constructo evaluado:</b>	Ansiedad
<b>Edades de aplicación:</b>	Personas adultas
<b>Área de aplicación</b>	Psicología clínica, del deporte, educativa, forense y Neuropsicología
<b>Dimensiones:</b>	Fisiológico Cognitivo
<b>Validez original</b>	Correlación ( <i>r</i> ) de .58%
<b>Confiabilidad original</b>	Alfa de Cronbach .82

**En la adaptación al español.**

Para la validación Sanz, Vallar, de la Guía y Hernández utilizaron el test retest obteniendo una correlación de .60 y para la confiabilidad obtuvieron un valor de coeficiente alto de alfa Cronbach superior a .85.

**Para versión peruana**, en el Perú fue validado por Palomino (2020) se procedió con la elección de cinco jueces, aplicando el coeficiente de Aiken, en donde obtuvo un índice de 1.00 y se determinó que el instrumento posee una excelente validez.

**Confiabilidad:** posee una elevada consistencia interna (alfa de Cronbach de .90 a .94).

### 3.7. Validación y confiabilidad del instrumento

#### 3.7.1. Instrumento 1: estrés percibido

##### Validez

Para el presente estudio se decidió realizar la validez de contenido a través del criterio de jueces, los mismos que coincidieron en aprobar como válidos todos los ítems de acuerdo a su relevancia, pertinencia y claridad y recomendaron su aplicación tal como se observa en el anexo 3.

Por otro lado, también se realizó la validez ítem test, en un grupo de 50 participantes encontrando valores adecuados que corroboran lo señalado por los jueces, tal como se observa en la siguiente tabla.

**Tabla 3.**

*Análisis de validez ítem –test de la escala de estrés percibido*

ítem	Correlación ítem test	ítem	Correlación ítem test
ítem 1	.799**	ítem 11	.718**
ítem 2	.751**	ítem 12	.783**
ítem 3	.755**	ítem 13	.786*
ítem 4	.753**	ítem 14	.855**
ítem 5	.822**		
ítem 6	.710**		
ítem 7	.724**		
ítem 8	.749**		
ítem 9	.863**		
ítem 10	.804**		

##### Confiabilidad

En cuanto a la confiabilidad se realizó a través del coeficiente de Alfa de Cronbach encontrando a nivel general una adecuada confiabilidad tal como se observa a continuación.

**Tabla 4.**  
*Estadístico de confiabilidad de Estrés Percibido*

Variable	Ítems	Alfa de Cronbach
Estrés percibido	14	0.946

### 3.7.2. Instrumento 2: ansiedad

#### Validez

Para el presente estudio se decidió realizar la validez de contenido a través del criterio de jueces, los mismos que coincidieron en aprobar como válidos todos los ítems de acuerdo a su relevancia, pertinencia y claridad y recomendaron su aplicación tal como se observa en el anexo 3

Por otro lado, también se realizó la validez ítem test, en un grupo de 50 participantes encontrando valores adecuados que corroboran lo señalado por los jueces, tal como se observa en la siguiente tabla.

**Tabla 5.**  
*Análisis de validez ítem –test de Ansiedad*

ítem	Correlación ítem test	ítem	Correlación ítem test	ítem	Correlación ítem test
ítem 1	.703**	ítem 11	.639**	ítem 21	.498**
ítem 2	.715**	ítem 12	.510**		
ítem 3	.648**	ítem 13	.642**		
ítem 4	.766**	ítem 14	.734**		
ítem 5	.688**	ítem 15	.805**		
ítem 6	.745**	ítem 16	.802**		
ítem 7	.627**	ítem 17	.751**		
ítem 8	.720**	ítem 18	.872**		
ítem 9	.750**	ítem 19	.596**		
ítem 10	.771**	ítem 20	.791**		

#### Confiabilidad

En cuanto a la confiabilidad se realizó a través del coeficiente de alfa de Cronbach encontrando a nivel general y sus dimensiones una adecuada confiabilidad tal como se observa a continuación.

**Tabla 6.***Estadístico de confiabilidad del inventario de ansiedad*

<b>Variable</b>	<b>Ítems</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>
Fisiológica	11	0.850
Cognitiva	10	0.912
Ansiedad total	21	0.943

### **3.8. Métodos de análisis de datos**

Se realizó una reunión por la plataforma de Google Meet con los padres de familia de una institución educativa de Cajamarca para manifestarles que todos los datos recabados en la encuesta se realizarán de manera virtual mediante la aplicación Google Formularios, donde se incluyó el consentimiento informado, datos sociodemográficos y también los instrumentos que se aplicaron. Asimismo, se les informó que todos los datos recabados serán de forma anónima, permanecerán en total confidencialidad y sólo serán usados con el fin de este estudio.

Para llevar a cabo el procesamiento de los datos recabados se elaboró una base de datos en una hoja de cálculo de microsoft excel. Luego, fueron importados al programa SPSS versión 26.

Los resultados fueron presentados en tablas con las normas APA donde se consignan las variables de estudio, utilizando los criterios establecidos por la estadística descriptiva y para la estadística inferencial se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov. encontrándose valores mayores al .05 de significancia, motivo por el cual para saber la correlación de las variables se utilizó el estadístico no paramétrico de Spearman ( $r_s$ ).

### **3.9. Desarrollo de la propuesta de valor**

Para el desarrollo de la propuesta de valor se realizó un plan de soporte socioemocional para los padres de una institución educativa de Cajamarca. Ver el anexo 6.

### **3.10. Aspectos deontológicos**

Para el presente trabajo de investigación se tuvo en consideración los artículos: 1, 2, 20 y 21 del Código de Ética del Colegio de Psicólogos del Perú, así como los cuatro principios de la ética de la investigación, los cuales son: autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. También los aspectos éticos relacionados con la autonomía, confidencialidad y el consentimiento informado de los participantes de dicha investigación.

Se consideraron los principios éticos establecidos por la APA que rigen la investigación científica, en donde se tuvo en cuenta velar por el bienestar de los participantes en las investigaciones, tratándolos con justicia, debiendo actuar con los principios éticos, axiológicos y deontológicos conforme al código de ética profesional del Psicólogo Peruano.

Se explicaron a los participantes los instrumentos de medición utilizados y su confidencialidad, tomando como referencia algunos principios de Belmont presentado por el Departamento de Salud, Educación y Bienestar de los Estados Unidos (1979) a favor de los sujetos, el mismo que toma referencia los principios éticos de la APA, que norman las investigaciones científicas.

También señalamos algunos artículos que rigen la investigación.

**Artículo 22°** Que los psicólogos a la investigación, deben hacerla respetando la normatividad internacional y nacional que regula la investigación con seres humanos.

**Artículo 23°** Los psicólogos que realizan investigación con personas deberían tener la aprobación de un Comité de Ética oficialmente reconocido por una autoridad competente.

**Artículo 24°** El psicólogo debe tener en cuenta que al realizar una investigación con personas debe contar con el consentimiento informado de las mismas. En el caso de las personas tengan alguna incapacidad, se debe contar con el asentimiento del representante legal; o de los padres cuando es el caso que los hijos sean los que participarán en la investigación; del tutor, si son menores de edad



que no tengan padres, o cuidador. Para casos de menores, el psicólogo deberá contar con la aceptación del menor involucrado.

**Artículo 25°** para la investigación el psicólogo debe prevenir sobre los riesgos para los participantes y tener como prioridad la salud psicológica de la persona ya que ésta predomina sobre los intereses de la ciencia y la sociedad.

**Artículo 26°** El psicólogo que realice la publicación de los resultados de la investigación psicológica, no deberá cometer falsificación ni plagio, declarando la existencia o no de conflictos de intereses.

**Artículo 27°** Los psicólogos para su práctica profesional no pueden utilizar procedimientos que no hayan sido autorizados por las universidades o instituciones científicas, así como test psicológicos y/u otras técnicas que no tengan validez científica.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Resultados descriptivos

**Tabla 7.**

*Estadísticos descriptivos de la variable estrés percibido*

<b>Variable</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Mediana</b>	<b>Moda</b>	<b>DE</b>
Estrés percibido	6	49	27.65	30.00	32.00	10.416

*Nota: DE=desviación estándar*

En la tabla 7, se observa que el estrés percibido alcanzó una media de 27.65, con una desviación estándar de 10.416.

**Tabla 8.**

*Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable ansiedad.*

<b>Variable/Dimensiones</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Mediana</b>	<b>Moda</b>	<b>DE</b>
Fisiológico	3	31	15.15	15.00	15.00	6.512
Cognitivo	2	23	12.38	13.00	12.00	5.352
Ansiedad	5	54	27.53	28.50	26.00	11.593

*Nota: DE=desviación estándar*

En la tabla 8, se observa que las dimensiones de la ansiedad alcanzaron los siguientes datos: fisiológico alcanzó una media de 15.15, con una desviación estándar de 6.512, mientras que la dimensión cognitiva obtuvo una media de 12.38, con una desviación estándar de 5.352.

**Tabla 9.**

*Niveles de estrés percibido en padres de familia*

<b>Niveles</b>	<b>Estrés percibido</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
Ausencia de estrés o normal	24	24.0
Nivel bajo de estrés	16	16.0
Nivel medio o moderado de percepción	50	50.0
Nivel alto de percepción	10	10.0
Total	100	100

*Nota: f = frecuencia, % = porcentaje*

En la tabla 9, apreciamos que el 50% en los padres de familia presentan un nivel medio de estrés percibido y el 10% un nivel alto de percepción de estrés.

**Tabla 10.**  
*Niveles de ansiedad en padres de familia*

Niveles	D1		D2		Ansiedad	
	f	%	f	%	f	%
Ansiedad muy baja	35	35	25	25	30	30.0
Ansiedad moderada	49	49	45	45	49	49.0
Ansiedad severa	16	16	30	30	21	21.0
Total	100	100	100	100	100	100.0

*Nota:* D1 = fisiológico, D2 = cognitivo, f = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 10, se presentan los niveles de las dimensiones de ansiedad, así como del total de la variable. Se observa que tanto la dimensión fisiológica como la cognitiva tienen la mayor frecuencia la ansiedad moderada, representando el 49% y 45% respectivamente.

#### 4.2. Análisis inferencial

**Tabla 11.**  
*Prueba de normalidad de la variable estrés percibido*

Variables / dimensiones	P
Estrés percibido	0.000

*Nota:* p =significancia

En la tabla 11 se analizó la prueba de normalidad de la variable estrés percibido con la prueba de Kolmogórov-Smirnov, en donde se apreció que dicha variable no se ajusta a la normalidad.

**Tabla 12.**  
*Prueba de normalidad de la variable ansiedad*

Variables / dimensiones	P
Fisiológico	0.106
Cognitivo	0.097
Ansiedad	0.200

*Nota:* p =significancia

En la tabla 12, se analizó la prueba de normalidad de las dimensiones de la variable ansiedad con la prueba de Kolmogórov-Smirnov, ( $p > .05$ ), en donde la dimensión fisiológica y la dimensión cognitiva si se ajustaron a normalidad, en consecuencia, se utilizó el estadístico no paramétrico Spearman.

**Tabla 13.***Correlación entre estrés percibido y dimensiones de ansiedad*

<i>n</i> =100		<b>Fisiológico</b>	<b>Cognitivo</b>
Estrés percibido	$r_s$	.760**	.718**
	$p$	.000	.000

Nota:  $n$ =muestra,  $r_s$  = coeficiente de correlación de Spearman,  $p$ = significancia

En la tabla 13, se observa que la variable estrés percibido y la dimensión fisiológica de la ansiedad tienen una relación altamente significativa ( $p = .000$ ) de tendencia positiva y con un alto grado de relación ( $r_s = .760$ ), así mismo se aprecia que la dimensión cognitiva de la ansiedad también tiene una relación altamente significativa ( $p = .000$ ), positiva con un alto grado de relación ( $r_s = .718$ ).

**Tabla 14.***Correlación entre estrés percibido y ansiedad según sexo en los padres de familia*

<i>n</i> =100		<b>Ansiedad</b>	
Estrés percibido	<i>femenino</i>	$r_s$	.774
		$p$	.000
	<i>masculino</i>	$r_s$	.714
		$p$	.000

Nota:  $n$ =muestra,  $r_s$  = coeficiente de correlación de Spearman,  $p$ =probabilidad de significancia.

En la tabla 14, se puede visualizar la relación entre estrés percibido y ansiedad según sexo, en donde en el sexo femenino observamos un alto grado de relación ( $r_s = .774$ ), altamente significativa ( $p = .000$ ) con tendencia positiva. Para el sexo masculino observamos una relación altamente significativa ( $p = .000$ ), de tendencia positiva con alto grado de relación ( $r_s = .714$ ).

#### 4.3. Contrastación de la hipótesis general

H<sub>i</sub>. Existe relación entre estrés percibido y ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa en Cajamarca, 2020.

H<sub>0</sub>. No existe relación entre estrés percibido y ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa en Cajamarca, 2020.

**Tabla 15.***Correlación entre estrés percibido y ansiedad en padres de familia*

	<b><i>n</i>=100</b>	<b>Ansiedad</b>
Estrés percibido	<i>r<sub>s</sub></i>	.759**
	<i>p</i>	.000

*Nota:* *n*=muestra, *r<sub>s</sub>*= coeficiente de correlación de Spearman, *p*=probabilidad de significancia.

En la tabla 15, se aprecia mediante el coeficiente de correlación de Spearman que las variables estrés percibido y ansiedad tienen una relación estadísticamente significativa ( $p= .000$ ) de tendencia positiva y con un grado de relación alto ( $r_s= .759$ ). Por lo tanto, se confirma la hipótesis inicial porque sí existe relación entre estrés percibido y ansiedad.

## V. DISCUSIONES

### 5.1. Análisis de discusión de resultados

El presente estudio tuvo como finalidad determinar la relación entre el estrés percibido y ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, donde se logró encontrar que existe una relación significativa directa de alto grado entre las variables de estudio ( $p= .000$   $r_s= .759$ ), significa que a mayor estrés percibido mayor será la presencia de ansiedad. Estos resultados coinciden con los de Rodríguez, Coelho y Dourado (2020) quienes encontraron en su investigación una correlación positiva entre ansiedad y estrés, así como lo señala Benito, Simón, Sánchez y Matachana (2017) que, a la respuesta del estrés en una persona, se puede producir una acción emocional llamada ansiedad. Se concluye entonces que, dependiendo de la percepción de estrés que presente una persona podrá en gran medida sufrir de ansiedad. Por lo tanto, se acepta la hipótesis del estudio.

En cuanto al primer objetivo específico, se encontró que el 50% en los padres de familia presentan un nivel medio de estrés percibido y el 10% un nivel alto de percepción de estrés, esto puede deberse a que cada persona tiene una percepción diferente de estrés de acuerdo con las circunstancias por las que está atravesando. Los resultados obtenidos se asemejan a los reportados por Mori y Vergaray (2017) quienes encontraron una tasa de 71.1% en el nivel medio de estrés percibido en su muestra de estudio conformada por madres adolescentes, sin embargo, difiere de Mora (2018) quien halló altos niveles de estrés percibido comprendido por el 87.5% de la población. Por lo que se concluye que, en la muestra de estudio hay mayor cantidad de personas que perciben el estrés en un nivel medio.

En cuanto al segundo objetivo específico, se encontró que el 49% presenta niveles moderados, 30% nivel bajo y 21% un nivel alto de ansiedad, esto puede deberse a que los niveles de ansiedad están constituidos por manifestaciones fisiológicas y cognitivas (Clark y Beck 2012), De lo anterior, se puede evidenciar que los resultados difieren de los hallados por Eljadue, Romero y Zúñiga (2018) quienes en su artículo señalan que el 40% de su población tiene un nivel bajo de

ansiedad y el 26.7 % un nivel alto de ansiedad, esto podría deberse a que la muestra de estudio se encuentra actualmente, un mayor tiempo en sus hogares trabajando y apoyando a sus hijos en sus clases debido a la pandemia Covid-19, por lo que se concluye que, en la muestra de estudio hay una mayor presencia de padres de familia que presentan niveles moderados de ansiedad.

En cuanto al tercer objetivo específico, se encontró que existe relación altamente significativa, directa, de alto grado, entre estrés percibido con las dimensiones fisiológica y cognitiva de la ansiedad, esto puede deberse a que cuando se tiene ansiedad notablemente elevada se produce estrés. Mientras que el estrés es una de las causas más usuales de ansiedad. (Clínica de la Ansiedad 2018). Estos resultados coinciden con los reportados por Rodríguez, Coelho y Dourado (2020) quienes encontraron una relación positiva, significativa, entre estrés y ansiedad. Concluyendo que, en la muestra de estudio, el estrés percibido está asociado a las dimensiones fisiológica y cognitiva de la ansiedad, cumpliéndose la hipótesis específica de estudio.

En el cuarto objetivo específico, se encontró una relación altamente significativa, de alto grado, con tendencia positiva, para ambos sexos, masculino y femenino, esto probablemente se deba al confinamiento por la pandemia Covid-19. Estos resultados difieren del artículo realizado por Wong (2018) en donde se manifiesta que las mujeres tienen más ansiedad y percepción de estrés con respecto a los hombres, esto puede que se deba a que en el presente estudio los instrumentos se aplicaron de manera virtual y debido a la coyuntura, la muestra de estudio se encontraba en cuarentena con trabajo remoto. Se concluye entonces que, las variables de la muestra de estudio están asociadas con el sexo femenino y masculino. Por lo tanto, se acepta la hipótesis específica de estudio.

## **VI. CONCLUSIÓN**

- 1) De acuerdo con el resultado encontrado para el objetivo general, se concluye que existe una relación directa entre estrés percibido y ansiedad.
- 2) De acuerdo con el objetivo específico uno, existe un predominio del nivel medio de estrés percibido.
- 3) De acuerdo con el objetivo específico dos, el 49% presenta niveles moderados de ansiedad y el 21% un nivel alto.
- 4) De acuerdo con el objetivo específico tres, se aprecia que existe una relación positiva y altamente significativa entre las dimensiones de la ansiedad con la percepción del estrés.
- 5) En cuanto al cuarto objetivo específico, existe relación positiva, altamente significativa y de grado alto, entre el estrés percibido y ansiedad en ambos sexos.



## **VII. RECOMENDACIÓN**

- 1) Implementar charlas y programas virtuales de psicoeducación con el objetivo de abordar ambas variables.
- 2) Brindar charlas a los padres de familia de la institución educativa, en donde se exponga la importancia de la relación entre el estrés percibido y la ansiedad a la que conlleva.
- 3) Se sugiere al director de la institución educativa realizar talleres de manejo y detección de estrés en los padres de familia, con la finalidad de enseñarles a manejar el estrés en situaciones de tensión.
- 4) Se recomienda a los psicólogos del área de tutoría de la institución educativa realizar programas virtuales de meditación, musicoterapia, yoga, donde se puedan aplicar técnicas como relajación sistemática y respiración diafragmática, con el objetivo que los padres aprendan a controlar situaciones de ansiedad.
- 5) Se propone a las autoridades de la institución educativa ofrecer materiales tales como: lecturas, charlas, videos, con el objetivo de sensibilizar y concientizar sobre el manejo del estrés.
- 6) Realizar otros estudios ampliando la muestra de estudio y agregando algunas variables sociodemográficas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baeza, J. (28 de abril 2014). Ansiedad y estrés. *Clínica de la Ansiedad*, (3) Recuperado de <https://clinicadeansiedad.com/problemas/ansiedad-y-otros/ansiedad-y-estres/>
- Benito,P, Simón, J, Sánchez,A y Matachana, M. (2017) *Promoción de la Salud y Apoyo Psicológico al Paciente*. España: Editorial Mcgraw-Hill Interamericana ISBN 13: 9788448176396
- Beck, A., Epstein, N., Brown, G. & Steer, R. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893–897. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Bulbena, A. (2016) *Ansiedad* España: Editorial S.A. TIBIDABO EDICIONS. Recuperado de <https://www.casadellibro.com/libro-ansiedad/9788491172079/3473091>
- Campbell, D y Stanley, J. (2002). *Diseños experimentales y cuasi experimentales en la investigación social*. Buenos Aires : Editores Amorrortu
- Cossío, M., Castaño, E. y López, A. (2019) Estrés percibido por los padres de niños con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. *Revista de Psiquiatría Infanto - Juvenil*, España. Recuperado de <https://aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/311>
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24, 385-96.
- Clark,D. y Beck, A. (2012) *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. España :Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433025371.pdf>
- Clark, D. y Beck, A. (2016) *Manual práctico para la Ansiedad y las preocupaciones: La Solución Cognitiva Conductual*. España, Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de

[https://imagesl.casadellibro.com/capitulos/9788433028464.pdf?\\_ga=2.129701897.421925445.1616792058-19618987.1613507585](https://imagesl.casadellibro.com/capitulos/9788433028464.pdf?_ga=2.129701897.421925445.1616792058-19618987.1613507585)

Cuenca, A. (2018) *Correlación de nivel de depresión y ansiedad en padres con hipoacusia*. (tesis de pregrado) Universidad del Azuay, Cuenca, Ecuador. Recuperado de <http://201.159.222.99/bitstream/datos/7722/1/13529.pdf>

De La Puente, M. y Pérez, A. (2017). *Terapia Cognitiva Basada En Mindfulness en la Reducción de Estrés Percibido y Depresión en Pacientes con Cáncer de Mama*. (Tesis de grado) Universidad Católica De Santa María, Arequipa, Perú.

<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/6546>

Ellis, A. (2010) *Como controlar la ansiedad antes de que le controlé a usted*. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, España.

Eljadue, A., Romero, y Zúñiga, L. (2018) Ansiedad en padres y madres de niños y niñas diagnosticados con cáncer, de una fundación de la ciudad de Cartagena. *Teknos Revista Científica*,8(1), Colombia. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=26080>

Feldman, R. (2014) *Estrés y Afrontamiento. Psicología con aplicaciones de países de habla hispana*. México: Editorial Mcgraw-Hill Interamericana. ISBN: 978-0-07-337020-0

Fernández,L. (2018) Sigmund Freud. *Praxis Filosófica*. Colombia: Editorial Universidad del Valle. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/2090/209057114001/html/index.html>

García, T. (2011). *Más allá del estrés*. España : Editado por Bubok Publishing

Recuperado de

<https://drive.google.com/file/d/0B2zoQ5OwJgM-NEp0SjIORUVJSTA/view>

Gonzales, E. (2013). *Ansiedad, Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Padres de niños con labio y/o paladar hendido* .(tesis de maestría), Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Recuperado de <https://cd.dgb.uanl.mx/bitstream/handle/201504211/5762/21158.pdf?seque>

nce=1

- Gonzales, M. y Landero, R. (2007) Estructura factorial de la Escala de Estrés Percibido (PSS) en una muestra de México. *Revista Española de Psicología*, 10 (1), España.
- Guzman, J. y Reyes, M. (2018) Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología de la Universidad de Ciencia Aplicadas* 36(2), Lima, Perú. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/20033/20036>
- Hernández, R, Fernández, C y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*, México : Editorial McGraw-Hill. Sexta edición. ISBN: 978-1-4562-2396-0
- Lazarus, R y Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca
- La República (24 de julio de 2016). *Casi 60% de peruanos sufre de estrés*. Recuperado de <https://larepublica.pe>
- Maisel, E. (2012). *Dominar la ansiedad relacionada con la creatividad*. Estados Unidos: Editorial Obelisco, S.L. ISBN-13: 978-8497778428
- Mora, K. (2018) *Nivel de estrés en padres de niños con capacidades especiales en el Centro Educativo Divino Niño Jesús del cantón Saraguro*. (tesis de pregrado), Universidad católica de Cuenca, Ecuador. Recuperado de <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/6584>
- Mori, J y Vergaray, Y. (2017). *Nivel de estrés percibido de la madre adolescente y vínculo afectivo del recién nacido*. (tesis de pre grado), Universidad Privada Antenor Orrego, Perú, Trujillo. Recuperado de <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/3667>
- Muriel, S, Aguirre, M, Varela, C y Cruz, S. (2012) *Ansiedad. Comportamientos Alarmantes Infantiles y Juveniles*. España: Editorial Lexus. ISBN: 9786074360226
- Muñoz, C y Salina, J. (2019) *Nivel de ansiedad en relación al género en padres con hijos con discapacidad*. (tesis de pregrado), Universidad de Azuay, Cuenca,

- Ecuador. Recuperado de <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/9530/1/15164.pdf>
- Naranjo, M. (2009). Una Revisión Teórica Sobre el Estrés y Algunos Aspectos Relevantes de Éste en el Ámbito Educativo. *Revista Educación* 33(2) Montes de Oca, Costa Rica. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Ortiz, F. (2007). *Vivir sin estrés*. México: Editorial Pax México. ISBN-13: 978-9688608586
- Organización Mundial de la Salud (2008) *Informe sobre la Salud Mental 2008 – Atención primaria de salud: Más necesaria que nunca*. Recuperado de <https://www.who.int/whr/2008/es/>
- Organización Panamericana de la salud (2020) *Salud mental*. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Palomino, M. (2020) *Niveles de ansiedad en pacientes adolescentes y adultos que acuden a una clínica dental de la ciudad de Huancayo*. (tesis de pre grado), Universidad Peruana los Andes, Huancayo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/UPLA/1678>
- Pereyra, M. (2008) *Decida ser feliz*. España: Editoriales Agencia de publicaciones México Central, A.C.
- Pilnik, S. (2010) El concepto de alostasis: un pasa más allá del estrés y homeostasis.
- Rev. Hops. Ital. B. Aires (2004)*. Editorial LILACS. Buenos Aires, Argentina.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española (22.a ed.)*. Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>
- Remor, E. y Carrobles, J. (2001) Versión española de la Escala de estrés percibido (PSS-14): estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés. Dialnet plus* 7(1-2) 195- 201, España
- Richard, L. (2000). *Estrés y Emoción: su manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Editorial Desclée de Brouwer. ISBN-13: 978-84-330-1523-5

Rodrigues, L, Coelho,L & Dourado, M. (2020) Empatía, depresión, ansiedad y estrés en Profesionales de la Salud Brasileños. *Ciencias Psicológicas*,14(2) ,15-22.

doi: <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2215>

Rojas, E. (2014) *Como Superar la Ansiedad*. Barcelona, España. Ediciones: Editorial Planeta, S. A. ISBN: 978-84-9998-449-0

Russek, S. (2018). Síntomas y consecuencias del estrés. *Crecimiento y bienestar Emocional* ,10(1) recuperado de <https://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com>

Ruiz, L. (2018) la teoría de Selye: qué es y qué explica. *Psicología y Mente*. España  
Recuperado de <https://bit.ly/3q39cng>

Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Editorial Visión Universitaria.

Sanz, J., Vallar, F., Guía, E. y Hernández, A. (2011) *Adaptación española del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)*. España: Pearson Educación, S.A.

Soraluz, M. (2018) *Estrés parental y estilos de afrontamiento en madre de hijos con pérdida auditiva de 1 a 10 años de una institución educativa especializada*. (tesis doctoral), Universidad San Martín de Porras. Lima, Perú recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12727/3581>

Stossel, S. (2014) *Ansiedad; miedo, esperanza y la búsqueda de la paz interior*. Barcelona, España: Editorial Planeta, S.A.

Tamayo, M (2004) *El proceso de la investigación científica: Editorial* Limusa. Mexico

Velásquez, L. (2018) *Niveles de ansiedad y estilos de afrontamiento en padres de niños oncológicos internados en un hospital general de Lima*. (tesis de maestría), Universidad San Martín de Porras. Lima, Perú recuperado de <http://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/4049>

Villarruel, A. (2016). *Niveles de Estrés Percibido y Percepción de la Autoeficacia en*

*Madres de Niños con Habilidades Especiales.* (Tesis de grado) Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú.  
<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/6546>

Wong, K. (14 de noviembre 2018). Existe una brecha de estrés y ansiedad entre hombres y mujeres, *The New York Times*. Recuperado de <https://www.nytimes.com/2018/11/14/smarter-living/stress-gap-women-men.html>

Yanes, J. (2008). *El control del estrés y el mecanismo del miedo*, Madrid, España: Editorial Edad. ISBN: 978-84-414-2044-1

Westreicher, G. (2020) Censo. *Economipedia*. España. Recuperado de <https://economipedia.com/definiciones/censo.html>

## **ANEXOS**



## Anexo 1: Matriz de consistencia

<b>TÍTULO:</b> Estrés percibido y ansiedad en padres de familia de estudiantes que reciben clases remotas de una institución educativa de Cajamarca, 2020.			
<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>HIPÓTESIS GENERAL</b>	<b>ANÁLISIS DE DATOS</b>
¿Cómo se relaciona el estrés percibido y la ansiedad en padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020?	Determinar la relación entre el estrés percibido y ansiedad en padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020.	Existe relación entre estrés percibido y ansiedad en padres de familia de estudiantes de una institución educativa en Cajamarca, 2020.	Sistema Operativo SPSS 26
<b>PROBLEMAS ESPECIFICOS</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
¿Cuál es el nivel de estrés percibido en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020?	Identificar el nivel de estrés percibido en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020.	Existe una alta relación entre estrés percibido y dimensiones de ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020.	Escala de Estrés percibido (EEP14)
¿Cuál es el nivel de ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020?	Identificar los niveles de ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020.	Existe relación entre estrés percibido y ansiedad, según sexo, en padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020.	Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)
¿Cuál es la relación entre estrés percibido y las dimensiones de ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020?	Determinar la relación entre estrés percibido y dimensiones de ansiedad en los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020.		
¿Cuál es la relación entre estrés percibido y ansiedad, según sexo, en padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020?	Determinar la relación entre estrés percibido y ansiedad, según sexo, en padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, 2020.		

## Anexo 2: Matriz de operacionalización

En la matriz se presenta la operacionalización para estrés percibido en función de sus dimensiones, indicadores y puntuaciones categorizadas.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías		Escala de medición
			Tipo de respuesta	Niveles	
(Unidimensional)	Afectado inesperadamente	1	0: Nunca 1: Casi nunca 2: De vez en cuando 3: A menudo 4: Muy a menudo	0 – 18 ausencia de estrés o normal 19 – 28 Nivel bajo de estrés 20 – 38 Nivel medio o moderado 39 – 56 Nivel alto de percepción	Categoría ordinal
	Incapaz de controlar cosas	2			
	Nervioso o estresado	3			
	Manejar problemas	4			
	Las cosas van bien	5			
	No podía afrontar	6			
	Control de dificultades	7			
	Todo bajo control	8			
	Enfadado	9			
	Dificultades se acumulan	10 11 12 13 14			

En la matriz se presenta la operacionalización para ansiedad en función de sus dimensiones, indicadores y puntuaciones categorizadas.

Dimensiones	Ítems	Categorías		Escala de medición
		Tipo de respuesta	Niveles	
Fisiológico	1, 2, 3, 6, 7, 10, 12, 14, 18, 19, 20, 21	0: No	0-7 mínima	Categoría ordinal
Cognitivo	4, 5, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 17	1: Leve 2: Moderado 3: Bastante	8-15 leve 16-25 moderada 26-63 grave	

### Anexo 3: Instrumentos

#### Escala de estrés Percibido

Remor (2001)

Edad: \_\_\_\_\_ DNI: \_\_\_\_\_

Sexo \_\_\_\_\_

Grado de instrucción \_\_\_\_\_

Ocupación de trabajo \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES:

El presente cuestionario sirve para medir el nivel de ESTRÉS PERCIBIDO. Para cada pregunta.

Marque para indicar con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de estrés. De acuerdo a la escala que se presenta a continuación: 0= 'Nunca', 1= 'Casi nunca', 2= 'De Vez en Cuando', 3= 'A menudo', 4= 'Muy a menudo'

N°	Preguntas	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1	¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3	¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4	¿Con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5	¿Con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6	¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para	0	1	2	3	4

	manejar sus problemas personales?					
7	¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8	¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9	¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10	¿Con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11	¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12	¿Con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13	¿Con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14	¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Inventario de Ansiedad de Beck  
Sanz, Vallar, de la Guía y Hernández (2011)

Edad: \_\_\_\_\_ DNI: \_\_\_\_\_

Sexo \_\_\_\_\_

Grado de instrucción \_\_\_\_\_

Ocupación de trabajo \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:**

El presente cuestionario sirve para medir el nivel de ANSIEDAD. Para cada pregunta.

Marque para indicar con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de ansiedad. De acuerdo a la escala que se presenta a continuación: 0= 'No', 1= 'Leve', 2= 'Moderado', 3= 'Bastante'

<b>N°</b>	<b>Preguntas</b>	<b>No</b>	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Bastante</b>
1	Inestabilidad física o cosquilleo (como cuando se duerme un miembro)	0	1	2	3
2	Acaloramiento (no debido al calor o actividad física)	0	1	2	3
3	Debilidad en las piernas	0	1	2	3
4	Incapacidad para relajarse	0	1	2	3
5	Temor a que suceda lo peor	0	1	2	3
6	Mareos o vértigos	0	1	2	3
7	Aceleración del ritmo cardiaco	0	1	2	3
8	Sensación de inestabilidad e inseguridad física	0	1	2	3

9	Sensación de estar aterrorizado	0	1	2	3
10	Nerviosismo	0	1	2	3
11	Sensación de ahogo	0	1	2	3
12	Temblor en las manos	0	1	2	3
13	Temblor generalizado o estremecimiento	0	1	2	3
14	Miedo a perder el control	0	1	2	3
15	Dificultad para respirar	0	1	2	3
16	Miedo a morir	0	1	2	3
17	Estar asustado	0	1	2	3
18	Indigestión o malestar en el abdomen	0	1	2	3
19	Sensación de desmayarse	0	1	2	3
20	Rubor facial (sensación de calor en la cara)	0	1	2	3
21	Sudor (no debido al calor o actividad física)	0	1	2	3

## Anexo 4: Validación del instrumento

### Escala de Estrés Percibido

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA **ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO**

Observaciones:

---

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [  ]        Aplicable después de corregir [  ]        No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador Mg: Guissela Vanessa Mendoza Chávez



DNI:42731773

C. Ps. P 26288

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Peruana Cayetano Heredia	Docente tiempo parcial	Escuela de Posgrado Maestría Psicología Clínica	2019 hasta la actualidad	Asesora de tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo completo	Escuela de Psicología	2016 hasta la actualidad	Coordinadora de investigación Asesora de Tesis
03	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2008 hasta la actualidad	Asesora de Tesis

25 de noviembre de 2020



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO**

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [  ]        Aplicable después de corregir [  ]        No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador Mg: Guissela Vanessa Mendoza Chávez



DNI:42731773

C. Ps. P 26288

**Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Peruana Cayetano Heredia	Docente tiempo parcial	Escuela de Posgrado Maestría Psicología Clínica	2019 hasta la actualidad	Asesora de tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo completo	Escuela de Psicología	2016 hasta la actualidad	Coordinadora de investigación Asesora de Tesis
03	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2008 hasta la actualidad	Asesora de Tesis

25 de noviembre de 2020

## Inventario de Ansiedad de Beck

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA **INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK**

Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [  ]      Aplicable después de corregir [  ]      No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador Dra.: Cuenca Robles Nancy

N° COLEGIATURA: 5193



#### Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo completo	Escuela de Posgrado- Maestría en Psicología	2006 hasta la actualidad	Asesora de Tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2018 hasta la actualidad	Docente de investigación

28 de noviembre de 2020

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK**

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [  ]        Aplicable después de corregir [  ]        No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador Mg: Guissela Vanessa Mendoza Chávez



DNI:42731773

C. Ps. P 26288

**Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Peruana Cayetano Heredia	Docente tiempo parcial	Escuela de Posgrado Maestría Psicología Clínica	2019 hasta la actualidad	Asesora de tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo completo	Escuela de Psicología	2016 hasta la actualidad	Coordinadora de investigación Asesora de Tesis
03	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2008 hasta la actualidad	Asesora de Tesis

25 de noviembre de 2020

## Anexo 5: Matriz de datos

### Estrés percibido

Sujetos	Sexo	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14
Sujeto 1	1	2	1	1	0	1	0	2	2	1	1	2	2	0	1
Sujeto 2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4
Sujeto 3	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3
Sujeto 4	0	1	1	2	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0
Sujeto 5	0	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2
Sujeto 6	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	3	2
Sujeto 7	1	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3
Sujeto 8	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
Sujeto 9	1	1	1	1	2	0	2	1	1	0	1	0	0	0	1
Sujeto 10	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2
Sujeto 11	0	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Sujeto 12	1	1	2	1	0	0	1	0	1	2	2	3	1	2	2
Sujeto 13	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2
Sujeto 14	0	1	2	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	2	0
Sujeto 15	0	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2
Sujeto 16	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0
Sujeto 17	0	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3
Sujeto 18	0	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3
Sujeto 19	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4
Sujeto 20	0	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3
Sujeto 21	0	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Sujeto 22	1	1	2	2	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1
Sujeto 23	0	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2
Sujeto 24	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2
Sujeto 25	1	2	1	1	1	3	3	3	2	3	3	2	2	4	2
Sujeto 26	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2
Sujeto 27	0	0	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2
Sujeto 28	0	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4
Sujeto 29	0	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3
Sujeto 30	1	0	1	1	2	0	2	0	2	0	1	0	0	1	1
Sujeto 31	0	1	1	2	1	0	1	2	2	1	1	2	2	0	2
Sujeto 32	0	1	0	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2
Sujeto 33	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	1	3	2	3
Sujeto 34	0	0	1	0	1	1	0	2	1	2	1	1	2	0	1
Sujeto 35	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	1	1	3	2
Sujeto 36	0	1	2	3	2	2	0	0	2	3	2	2	3	3	3

Sujeto 37	0	1	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3
Sujeto 38	1	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4
Sujeto 39	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3
Sujeto 40	1	0	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2
Sujeto 41	0	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2
Sujeto 42	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2
Sujeto 43	0	3	2	2	3	2	1	1	2	2	3	2	3	3	2
Sujeto 44	1	1	1	2	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0
Sujeto 45	0	2	1	3	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	3
Sujeto 46	0	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3
Sujeto 47	0	2	1	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	2	2
Sujeto 48	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	2
Sujeto 49	1	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3
Sujeto 50	0	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3
Sujeto 51	0	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3
Sujeto 52	0	1	1	1	2	0	2	1	1	0	1	0	0	0	1
Sujeto 53	0	0	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2
Sujeto 54	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	1	3	2	3
Sujeto 55	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Sujeto 56	0	2	1	3	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	3
Sujeto 57	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3
Sujeto 58	1	3	2	2	3	2	1	1	2	2	3	2	3	3	2
Sujeto 59	0	0	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2
Sujeto 60	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2
Sujeto 61	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2
Sujeto 62	0	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3
Sujeto 63	0	2	1	1	0	1	0	2	2	1	1	2	2	0	1
Sujeto 64	0	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2
Sujeto 65	0	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
Sujeto 66	1	1	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3
Sujeto 67	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	3	1	3	2	2
Sujeto 68	1	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2
Sujeto 69	0	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Sujeto 70	0	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2
Sujeto 71	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3
Sujeto 72	0	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2
Sujeto 73	1	1	2	3	2	2	0	0	2	3	3	2	3	3	3
Sujeto 74	0	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4
Sujeto 75	0	0	1	1	2	0	2	0	2	0	1	0	0	1	1
Sujeto 76	0	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2
Sujeto 77	0	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4
Sujeto 78	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3
Sujeto 79	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
Sujeto 80	1	1	2	2	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1

Sujeto 81	0	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4
Sujeto 82	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0
Sujeto 83	0	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2
Sujeto 84	0	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	1	1	3	2
Sujeto 85	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2
Sujeto 86	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	2
Sujeto 87	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
Sujeto 88	0	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3
Sujeto 89	1	1	2	1	0	0	1	0	1	2	2	3	1	2	2
Sujeto 90	0	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3
Sujeto 91	1	0	1	0	1	1	0	2	1	2	1	1	2	0	1
Sujeto 92	1	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3
Sujeto 93	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0
Sujeto 94	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2
Sujeto 95	0	1	1	2	1	0	1	2	2	1	1	2	2	0	2
Sujeto 96	0	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3
Sujeto 97	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3
Sujeto 98	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3
Sujeto 99	1	1	2	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	2	0
Sujeto 100	0	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1

### Inventario de Ansiedad de Beck

Sujetos	Sexo	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Fisiológico	Cognitivo
Sujeto 1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	4	4
Sujeto 2	1	0	1	1	1	2	1	1	2	2	3	3	1	2	1	2	3	3	2	3	2	3	19	20
Sujeto 3	1	0	1	0	2	2	1	2	2	1	2	0	2	1	1	1	0	1	1	1	1	0	12	10
Sujeto 4	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	2	6	3
Sujeto 5	0	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	1	21	16
Sujeto 6	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	16	16
Sujeto 7	1	1	2	1	2	2	2	1	3	3	3	1	1	2	1	2	3	2	2	0	2	2	18	20
Sujeto 8	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1	2	1	3	3	2	2	2	3	24	19
Sujeto 9	1	1	1	0	2	1	1	0	2	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	5	9
Sujeto 10	1	1	2	1	2	2	1	0	3	1	3	2	1	0	1	2	3	1	2	0	2	2	16	16
Sujeto 11	0	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	16	13
Sujeto 12	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	2	2	2	11	5
Sujeto 13	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	19	15
Sujeto 14	0	1	0	0	2	2	1	0	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	2	15	14
Sujeto 15	0	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20	15
Sujeto 16	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	4	3
Sujeto 17	0	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	19	14
Sujeto 18	0	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	17	13
Sujeto 19	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	27	22
Sujeto 20	0	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	23	17
Sujeto 21	0	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	15	16
Sujeto 22	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	5	6
Sujeto 23	0	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	16	15
Sujeto 24	1	0	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	0	0	1	1	1	0	1	0	1	10	10
Sujeto 25	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	19	14
Sujeto 26	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	18	11

Sujeto 27	0	1	1	2	2	0	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	0	15	13
Sujeto 28	0	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	28	21
Sujeto 29	0	1	2	1	2	2	1	1	3	1	3	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	2	18	17
Sujeto 30	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	6	4
Sujeto 31	0	1	0	1	1	2	1	2	1	2	2	0	1	0	1	0	2	2	1	1	0	0	11	10
Sujeto 32	0	1	1	1	2	2	1	0	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	2	17	14
Sujeto 33	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	16	12
Sujeto 34	0	0	1	0	2	2	1	2	2	1	2	0	2	1	1	1	0	1	1	1	1	0	12	10
Sujeto 35	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	0	15	12
Sujeto 36	0	1	1	0	2	2	1	2	2	1	2	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	11
Sujeto 37	0	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	15	11
Sujeto 38	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	30	22
Sujeto 39	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	23	17
Sujeto 40	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	8
Sujeto 41	0	1	0	1	1	2	1	2	1	2	2	0	1	1	1	1	2	2	1	1	0	0	11	12
Sujeto 42	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	26	17
Sujeto 43	0	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	16	12
Sujeto 44	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2
Sujeto 45	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12	8
Sujeto 46	0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	2	13	8
Sujeto 47	0	1	1	1	2	1	2	0	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	12	14
Sujeto 48	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	2	8	3
Sujeto 49	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	2	10	5
Sujeto 50	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	9	10
Sujeto 51	0	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	15	16
Sujeto 52	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	6	4
Sujeto 53	0	1	0	1	1	2	1	2	1	2	2	0	1	0	1	0	2	2	1	1	0	0	11	10
Sujeto 54	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	18	16



Sujeto 55	1	1	2	1	2	2	2	1	3	3	3	1	1	2	1	2	3	2	2	0	2	2	18	20
Sujeto 56	0	0	1	1	1	2	1	1	2	2	3	3	1	2	1	2	3	3	2	3	2	3	19	20
Sujeto 57	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	19	14
Sujeto 58	1	1	0	0	2	2	1	0	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	2	15	14
Sujeto 59	0	1	1	2	2	0	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	0	15	13
Sujeto 60	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	17	13
Sujeto 61	1	1	0	0	2	2	1	0	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	2	15	14
Sujeto 62	0	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	20	14
Sujeto 63	0	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	15	11
Sujeto 64	0	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	21	17
Sujeto 65	0	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	0	0	14	12
Sujeto 66	1	1	2	1	2	2	1	0	3	1	3	2	1	0	1	2	3	1	2	0	2	2	16	16
Sujeto 67	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	16	12
Sujeto 68	1	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	23	17
Sujeto 69	0	1	0	1	1	2	1	2	1	2	2	0	1	1	1	1	2	2	1	1	0	0	11	12
Sujeto 70	0	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	20	16
Sujeto 71	1	1	2	1	2	2	1	0	3	1	3	2	1	0	1	2	3	1	2	0	2	2	16	16
Sujeto 72	0	1	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1	2	1	3	3	2	2	2	3	24	19
Sujeto 73	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	15	16
Sujeto 74	0	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	31	23
Sujeto 75	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	2	6	3
Sujeto 76	0	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	28	18
Sujeto 77	0	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	28	23
Sujeto 78	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	26	21
Sujeto 79	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	4	4
Sujeto 80	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	2	10	4
Sujeto 81	0	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	30	23
Sujeto 82	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	2	2	2	11	5

Sujeto 83	0	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	19	15
Sujeto 84	0	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	18	12
Sujeto 85	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	0	0	14	12
Sujeto 86	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
Sujeto 87	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	0	17	15
Sujeto 88	0	0	1	0	2	2	1	2	2	1	2	0	2	1	1	1	0	1	1	1	1	0	12	10
Sujeto 89	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	2	8	7
Sujeto 90	0	1	2	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13	10
Sujeto 91	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	5	6
Sujeto 92	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	12
Sujeto 93	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	6	4
Sujeto 94	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	17	13
Sujeto 95	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	2	1	0	0	1	1	1	1	1	0	8	8
Sujeto 96	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	9
Sujeto 97	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	10	10
Sujeto 98	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	20	13
Sujeto 99	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	2	8	3
Sujeto 100	0	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	11

## **Anexo 6: Propuesta de valor**

### **PLAN DE SOPORTE SOCIOEMOCIONAL**

#### **INTRODUCCIÓN**

En el año 2020 se realizó un trabajo sobre estrés percibido y ansiedad en padres de familia de estudiantes en una institución educativa en Cajamarca, este tema fue abordado ya que debido a la coyuntura que se estaba viviendo por la pandemia COVID 19 los padres de familia expresaban encontrarse más cansados, miedosos, irritados. Los padres anteriormente mencionados, a consecuencia del confinamiento, el miedo a contagiarse, los noticieros, fue que dejaron a un lado aquellos espacios de esparcimiento y recreación. Este programa está orientado a realizar actividades virtuales que brindarán ayuda para poder disminuir el estrés y la ansiedad, además de fortalecer el vínculo familiar. Cada sesión se centró en la recreación de actividades que ayuden a tener un mejor soporte emocional, con el fin de manejar el estrés y la ansiedad que estaban padeciendo. En el transcurso de las diferentes sesiones que tendrán una duración de 40 minutos, se les compartirá videos a través de la plataforma Zoom, luego se procederá a realizar pequeños ejercicios de respiración que contribuirán a la relajación, seguidamente se realizarán actividades manuales, las cuales pondrán en práctica durante toda la semana y finalmente nos platicaran cómo les fue con la ejecución de las mismas en la siguiente sesión. Dentro de la práctica se llevará a cabo un seguimiento con videos, fotografías, encuestas, con el fin de evidenciar las diferentes reacciones de cada uno de ellos. Con base a lo anterior, se ejecutará un análisis para saber de qué manera el plan de soporte socioemocional está ayudando a los padres de familia en el manejo del estrés y ansiedad.

## **SITUACIÓN PROBLEMÁTICA:**

En la actualidad el estrés percibido y la ansiedad es uno de los problemas que más impacto genera en las personas, provocando malestar físicos, psicológicos y emocionales, ocasionando problemas en el trabajo, el estudio y la vida cotidiana. Los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca en su mayoría con múltiples ocupaciones como: trabajo, labores de hogar e hijos.

Es importante resaltar que la población desde hace mucho tiempo atrás no ha tenido la oportunidad de practicar actividades recreativas debido a la pandemia COVID 19 y sus diferentes actividades rutinarias, dejando en el olvido un tiempo para ellos. Es debido a eso que este programa tiene como propósito principal brindar herramientas para disminuir la afectación socioemocional en los padres de familia de una institución educativa de Cajamarca durante el periodo de aislamiento social.

## **JUSTIFICACIÓN**

Debido a las diferentes situaciones que deben enfrentar los padres de familia a consecuencia del estado de emergencia y el periodo de aislamiento social decretado a raíz de la pandemia producida por el COVID 19, se destaca la importancia de ejecutar actividades que ofrezcan un respaldo socioemocional.

El soporte socioemocional tiene por objetivo dar estrategias que permitan aliviar las angustias, temores, miedos y ansiedad generados como consecuencia de una emergencia, a fin de contribuir a restablecer el equilibrio entre sus pares y su entorno sociocultural, protegiendo la salud emocional, reduciendo el impacto negativo del aislamiento y motivar la participación de todos en el proceso de recuperación. Por tal motivo, el presente plan tiene como finalidad brindar estrategias de soporte socioemocional que permitan a los padres de familia contar con herramientas para hacer más llevadero este proceso al que debemos hacerle frente.

## **GRUPO OBJETIVO:**

La población a trabajar en el programa **PLAN DE SOPORTE SOCIOEMOCIONAL** son los padres de familia de estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, entre 18 a 60 años de edad.

## **OBJETIVO GENERAL**

Brindar herramientas para disminuir la afectación socioemocional que el periodo de aislamiento social puede generar en los padres de familia.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICAS**

- Incentivar en los padres la formación de rutinas diarias que favorezca su estabilidad socioemocional mediante el aprovechamiento del tiempo en casa.
- Orientar a la práctica de valores y refuerzo de las habilidades que permitan mejorar sus relaciones interpersonales.
- Propiciar el reconocimiento de las propias emociones en cada padre de familia.
- Fortalecer el vínculo familiar a través de la interacción saludable que permita afrontar la ansiedad producida por la crisis que estamos atravesando.

## **METODOLOGÍA:**

La metodología será con sesiones de 40 minutos a través de Zoom, en donde primero se les compartirá un video sobre el estrés, ansiedad, impacto en el organismo, etc. Cada sesión tendrá un video diferente, luego se procederá a explicar la actividad de la semana, cómo realizarla, para ello necesitarán material que tenga en sus hogares y seguidamente se explicará cómo ponerlo en práctica durante la semana. Para finalizar, se realizarán ejercicios de respiración con música relajante.

## Cronograma:

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	VERIFICACIÓN	MATERIALES
Elaboración de horario personal	Los padres elaboraran un horario de rutina diaria en el que se incluyan actividades diarias (trabajo, labores de la casa, recreación, apoyo e interacción familiar)	Incentivar en los padres la formación de rutinas diarias, que favorezca su estabilidad mediante el aprovechamiento del tiempo en casa.	Horario semanal.	Plantilla de horario
Desarrollo de habilidades socioemocionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los padres deben elaborar una ruleta que incluya nombres de valores y habilidades sociales con material reciclable que tengan en casa.</li> <li>Los padres deberán girar la ruleta y poner en práctica alguna actividad relacionada con el valor o habilidad social que salga elegida en la ruleta, este ejercicio puede realizarse las veces que considere necesario</li> </ul>	Orientar a la práctica de valores y refuerzo de las habilidades que permitan mejorar sus relaciones interpersonales	Ruleta	Modelo de ruleta. Lista de habilidades socioemocionales.
La carta	Cada padre deberá escribir una carta a sí mismo, narrando como se siente frente a la situación que atraviesa el país y las nuevas normas a seguir.	Propiciar el reconocimiento de las propias emociones en cada padre de familia.	Carta	Modelo de carta.
Mi superhéroe	Cada padre identifica una persona que admira, esta persona	Identificar un referente que	Historia del super héroe	Ficha Recomendaciones

	será lo más cercana a su realidad y deben hacer una historia de todo lo que admiran en ella y por qué.	fomente valores en los padres		
Interactuamos en familia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El padre elige el momento oportuno para reunirse con su familia.</li> <li>• Posteriormente escribirán actividades en papeles pequeños como abraza a un familiar, cuenta una adivinanzas o chiste, hacer una ronda, escuchamos un cuento, practicamos un juego tradicional, dibujamos u otras actividades que les guste practicar en familia.</li> </ul> <p>Procedemos a realizar el sorteo y a ejecutar la actividad seleccionada.</p>	Fortalecer el vínculo familiar a través de la interacción saludable que permita afrontar la ansiedad producida por la crisis que estamos atravesando.	Fotos	Imágenes

### **Temas de las sesiones programadas:**

- Sesión 01 Elaboración de horario personal.
- Sesión 02 Desarrollo de habilidades socioemocionales
- Sesión 03 La carta
- Sesión 04 Mi superhéroe
- Sesión 05 Interactuamos en familia
- Sesión 06 Meditación y exploración Corporal
- Sesión 07 Meditación, ejercicios respiratorios
- Sesión 08 Musicoterapia y culminación del taller

**Recursos y materiales:**

- Papel
- Lapiceros
- Colores
- Fotos
- Plantilla de horario
- Modelo de ruleta.
- Modelo de carta.
- Ficha Recomendaciones
- Colchoneta, manta.

**FICHA DE VALORACIÓN DE CUMPLIMIENTO DE ACTIVIDADES**

<b>EMOCIÓN</b>	<b>INTERVALO 1 - 5 (DONDE 1 ES MENOR INTENSIDAD Y 5 MAYOR INTENSIDAD)</b>	<b>ACTIVIDAD REALIZADA</b>	<b>FRECUENCIA DE LA EMOCIÓN LUEGO DE PRACTICAR LAS ACTIVIDADES INTERVALO 1 - 5</b>
Tristeza			
Alegría			
Cólera			
Miedo			