UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del

Título de Licenciada en Ciencias de la Educación,

Mención: Educación Parvularia

TEMA:

"EL ESTRÉS DE LOS PADRES DE FAMILIA AL MOMENTO DE REALIZAR LAS TAREAS ESCOLARES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DEL PRIMER AÑO DE BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TRES DE DICIEMBRE DE LA PARROQUIA CHECA, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA"

AUTORA: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel

TUTORA: Lic. Mg. Norma Rebeca Macías Flores

Ambato - Ecuador

2015

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lic. Mg. Norma Macíasen mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:
"EL ESTRÉS DE LOS PADRES DE FAMILIA AL MOMENTO DE REALIZAR LAS TAREAS ESCOLARES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DEL PRIMER AÑO DE BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TRES DE DICIEMBRE DE LA PARROQUIA CHECA, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA"desarrollado por la egresada Sra. Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

……

Lic. Mg. Norma Rebeca Macías Flores

C.I. 1802454650

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

…….

Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel

C.I. 171535591 – 1

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema:"**ELESTRÉS DE LOS PADRES DE FAMILIA AL MOMENTO DE REALIZAR LAS TAREAS ESCOLARES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DEL PRIMER AÑO DE BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TRES DE DICIEMBRE DE LA PARROQUIA CHECA, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA".**

Autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

…….

Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel

C.I. 171535591 – 1

AUTORA

AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **"EL ESTRÉS DE LOS PADRES DE FAMILIA AL MOMENTO DE REALIZAR LAS TAREAS ESCOLARES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DEL PRIMER AÑO DE BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TRES DE DICIEMBRE DE LA PARROQUIA CHECA, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA"**, presentada por la Sra. Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel egresada de la Carrera de Educación Parvularia promoción: Marzo – Agosto 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

……..	……
Lcda. Mg. María Cristina Varela Gallegos	Lcda.Mg. Natalia Elizabeth ChiliquingaCanchignla
CI.180274426-6	C.I 050281255-3
MIEMBRO DEL TRIBUNAL	MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Agradezco primero a Dios que siempre está conmigo en mi mente y mi corazón y me ha brindado todo lo bueno para estar aquí presente como es la vida, la salud, el amor, la inteligencia, la fuerza, la alegría, la motivación y voluntad necesarias entre otras, para luchar y salir adelante y poder lograr mis metas propuestascon su bendición.

A mí misma porque logré sacar los miedos que llevaba dentro de mí y darme cuenta que soy capaz de realizar lo que me proponga.

A mi querido esposo Luis Fernando Galarza quien ha estado conmigo en las buenas y en las malas, con su amor, su apoyo y comprensión ha logrado que mis sueños se hagan realidad para realizarme profesionalmente, gracias mi amor.

A mi preciosa hija Luisa Fernanda quien me motivó a seguir una profesión para ser un ejemplo en su vida, sintiéndome una persona realizada y motivada a cumplir mis metas, te amo mucho mi nena.

A mis padres por seguir siempre pendientes de mí y de mi futuro quienes comparten mis sueños de ser una profesional, los quiero mucho.

Es hermoso cumplir un sueño y este es mío y de ustedes, gracias de todo corazón a las personas que amo.

VERÓNICA ELIZABETH AGUIRRE VILLARROEL

AGRADECIMIENTO

Mis más sincero agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación a través de la carrera de Educación Parvularia¸ muy especialmente ala Licenciada Magister Norma Macías, por su calidez y por su valioso tiempo de entrega para poder guiarme y orientarme en la planificación y ejecución de la presente investigación.

Atodaslas personas que forman parte de esta prestigiosa Universidad, las autoridades, personal administrativo y los docentes que me han acompañado durante el largo camino, brindándome siempre su orientación con profesionalismo ético en la adquisición de conocimientos afianzando mi formación.

Finalmente a todos mis familiares queridos y amigos quienes con su ayuda contribuyeron en el desarrollo de este trabajo.

LA AUTORA

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES **PAG.**

Portada……. i

Aprobación del tutor del trabajo de graduación o titulación……... ii

Autoría……. iii

Cesión de derechos del autor……... iv

Aprobación del tribunal…….. v

Dedicatoria…….. vi

Agradecimiento……... vii

Índice de contenidos…….. viii

Índice de gráficos……... xii

Índice de cuadros…… xiii

Índice de Anexos…… xv

Índice de fotos…… xvi

Resumen Ejecutivo……. xvii

Traducción del resumen Ejecutivo……..…… xviii

B. TEXTO INTRODUCCIÓN……..... 1

CAPÍTULO I **EL PROBLEMA**

1.1. Tema……...……. 2

1.2. Planteamiento del problema……. 2

1.2.1. Contextualización……...…….. 2

1.2.2. Análisis crítico..…….…….…..... 7

1.2.3. Prognosis…..……..……..…… 8

1.2.4. Formulación del problema…..……. 8

1.2.5. Preguntas directrices…….. 8

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación……..……. 9

1.2.6.1. Delimitación de contenido……..……. 9

1.2.6.2. Delimitación espacial…….. 9

1.2.6.3. Delimitación temporal…… 9

1.3. Justificación...……... 9

1.4. Objetivos……. 11

1.4.1. Objetivo General…….…….. 11

1.4.2. Objetivos Específicos……...……. 11

CAPITULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos……..……... 12

2.2. Fundamentación Filosófica……..... 18

2.3. Fundamentación Sociológica……..... 18

2.4. Fundamentación Psicopedagógica.....……..... 19

2.5. Fundamentación Legal…… 20

2.6. CategoríasFundamentales…….……...……... 23

2.6.1.Constelación de Ideas……..……..... 24

2.6.2. Fundamentación Teórica……..……... 26

2.7. Hipótesis……..……..……... 48

2.8. Señalamiento de variables de la hipótesis……..……... 48

CAPITULO III METODOLOGÍA

3.1. Enfoque…… 49

3.2. Modalidad básica de la Investigación…….……..... 49

3.3. Nivel o tipo de Investigación……... 50

3.4. Población y Muestra……..... 51

3.4.1. Estratificación de la población……..... 51

3.5. Operacionalización de variables…….. 52

3.6. Recolección de la información……. 54

3.7. Procesamiento y análisis…….. 55

CAPITULOIVANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de los resultados.…….. …… 56

4.1.1 Encuesta dirigida a los estudiantes padres de familia.....…….. 56

4.2. Verificación de la hipótesis…….. 66

4.3. Decisión final……..…….. 70

CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones…… 71

5.2. Recomendaciones…… 72

CAPITULO VI PROPUESTA

6.1. Datos Informativos…….…… 73

6.2. Antecedentes de la propuesta…… 74

6.3. Justificación…….. 75

6.4. Objetivos……... 76

6.4.1. Objetivo general……. 76

6.4.2. Objetivos específicos…… 76

6.5. Análisis de factibilidad……. 76

6.5.1. Fundamentación.....……. 77

6.5.2. Fundamentación teórica....……. 78

6.5.3. Fundamentación pedagógica……. 78

6.5.4. Equidad de género……. 79

6.5.5Económico financiero……. 79

6.5.6. Talento humano ……..……..... 79

6.7. Modelo operativo……. 81

6.8 Administración de la propuesta.....…… 82

6.9. Previsión de la evaluación de la propuesta……. 83

7. Descripción del Folleto.....……. 84

Carátula del folleto cómo controlar el estrés..... 85

Portada del folleto cómo controlar el estrés.....…….. 86

Índice del folleto cómo controlar el estrés.....…….. 87

Presentación…….……..... 88

Contenido.....…… 89

Actividades del folleto para controlar el estrés..... 100

Bibliografía del folleto..... 123

Bibliografía.....……..... 124

Anexos..... 128

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N.1. Relación Causa – Efecto……..... 6

Gráfico N.2. Categorías Fundamentales.…….. 23

Gráfico N.3. Constelaciones variable independiente…… 24

Gráfico N.4. Constelación variable dependiente……..... 25

Gráfico N.5. Estresado por ser padre..... 56

Gráfico N.6. Respira y se relaja.....…….……... 57

Gráfico N.7. Qué es el estrés.....……..... 58

Gráfico N.8. Preocupado por las tareas.....…… 59

Gráfico N.9. Llega perturbado del trabajo.....…….. 60

Gráfico N.10. Las consecuencias del estrés……...…… 61

Gráfico N.11. El estrés de los padres afecta a los niños…… 62

Gráfico N.12. Sabía usted que el estrés provocaenfermedades……. 63

Gráfico N.13. Sabe cómo combatir el estrés..... 64

Gráfico N.14. Obtuvo material de apoyo…….....… 65

Gráfico N.25. Campana de Gauss…… 69

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N.1. Población y muestra.....…… 51

Cuadro N.2. Variable Independiente…….…… 52

Cuadro N.3. Variable Dependiente…….…… 53

Cuadro N.4. Recolección de información…… 54

Cuadro N.5. Estresado por ser padre..... 56

Cuadro: N.6. Respira y se relaja.....…….…… 57

Cuadro N.7. Qué es el estrés…… 58

Cuadro N.8. Preocupado por las tareas.....…… 59

Cuadro N.9. Llega perturbado o molesto.....…… 60

Cuadro N.10. Las consecuencias del estrés....…...…… 61

Cuadro N.11. El estrés de los padres afecta a los niños.....…… 62

CuadroN.12. Sabíausted que el estrés provoca enfermedades……. 63

Cuadro N.13. Sabe cómo combatir el estrés….....…… 64

Cuadro N.14. Obtuvo material de apoyo.....…… 65

Cuadro N.15. Frecuencias observadas……..... 68

Cuadro: N.16. Frecuencias esperadas.....…….…… 68

Cuadro N.17.Cálculo Chi cuadrado X^2.....…… 69

Cuadro N.18. Modelo operativo.....…… 81

Cuadro N.19. Administración de la propuesta.....…… 82

Cuadro N.20 Previsión de la evaluación de la propuesta……. 83

Cuadro N21 Encuesta aplicada a padres de familia..... 129

Cuadro N22 Ficha de observación a las niñas y niños..... 130

Cuadro N23 Encuesta a docentes..... 131

Cuadro N24 Resumen de tabulación de encuestas a los padres..... 132

Cuadro N25 Resumen de tabulación de fichas de observación..... 133

Cuadro N26 Resumen de tabulación de encuesta a docentes..... 134

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N.1 Encuesta aplicada a los padres de familia.....… 129

Anexo N.2 Ficha de observación aplicada a las niñas y niños.....…… 130

Anexo N.3 Encuesta aplicada a los docentes.....…… 131

Anexo N.4 Resumen de la tabulación, encuestas a padres……..…. 132

Anexo N.5 Resumen de la tabulación, ficha de observación a niños (a).... 133

AnexoN.6 Resumen de la tabulación, encuesta a docentes..... 134

AnexoN.7 Permiso de la Directora de la Institución..... 135

Anexo N.8 Mapa de ubicación de la institución..... 136

AnexoN.9 Fotos…..……..... 137

ÍNDICE DE FOTOS

Foto N.1 Foto Institución…….....……. 137

Foto N.2 Foto de la Institución..... 137

Foto N.3 Investigadora junto a la Directora de la Institución.……... 138

Foto N.4 Investigadora realizando la encuesta a la profesora de 1ro "A".... 138

Foto N.5 Investigadora realizando la encuesta a la profesora de 1ro "B"... 139

Foto N.6 Investigadora realizando la encuesta a la profesora de 1ro "C"... 139

Foto N.7 Investigadora con las niñas y los niños..... 140

Foto N.8 Investigadora realizando encuestas a los padres de familia..... 140

Foto N.9 Investigadora realizando las charlas a los padres de familia.…..... 141

Fotos N.10 Investigadora realizando la entrega del folleto a los padres..... 141

Foto N.11 Fotos realizando las actividades del folleto con los padres...……..... 142

Fotos N.12 11 Fotos realizando las actividades del folleto con los padres..... 142

Foto N.13 Fotos realizando las actividades del folleto con los padres.……... 143

Fotos N.14 Fotos realizando las actividadesdelfolletocon los padres..... 143

Foto.N.15 Fotos realizando las actividades del folleto con los padres..... 144

Foto. N. 16 Fotos realizando las actividadesdelfolletocon los padres..... 144

Foto.N.17 Fotos realizando actividades del folleto con los padres..... 145

Foto. N.18 Fotos realizando actividades del folleto con los padres..... 145

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA:"ELESTRÉS DE LOS PADRES DE FAMILIA AL MOMENTO DE REALIZAR LAS TAREAS ESCOLARES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DEL PRIMER AÑO DE BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA TRES DE DICIEMBRE DE LA PARROQUIA CHECA, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA"

AUTORA: VERÓNICA ELIZABETH AGUIRRE VILLARROEL

TUTOR: Lcda. Mg. NORMA MACÍAS

Esta investigación está basada en el interés de aquellos padres de familia que se sienten frustrados o cansados al momento de realizar las tareas con sus hijos o hijas y sienten interés por mejorar el rendimiento académico de sus niños y niñas en el proceso del aprendizaje.

Esta propuesta dará a conocer a los padres de familia técnicas o formas de controlar las tensiones y el stress por medio de la estructuración de un folleto y claro está de charlas para que este problema no se refleje en los parámetros de la salud de cada uno de los integrantes de hogar.

En la actualidad el estrés es un enemigo silencioso y puede causar daño a la salud física y mental de las personas, esta propuesta ayudará a mejorar paulatinamente este problema, permitiendo así a los padres de familia ser más tolerantes al momento de realizar las tareas escolares, ya que facilita la concientización de lo que está pasando.

Palabras claves.- estrés, tensiones, peligro, salud, padres de familia, control, tareas escolares, tolerancia, rendimiento académico, aprendizaje.

TECHNICAL AMBATO UNIVERSITY
HUMANSCIENCIESANDEDUCATION FACULTY
CAREEE OF NURSERY EDUCATION
MODALITY: SEMIPRESENCIAL

EXECUTIVE SUMMARY

THEME: "THE STRESS THAT OCCURS IN PARENTS THE TIME THAT THEY HELP THEIR CHILDREN TO DO HOMEWORK AND THEIR IMPACT ON THE ACADEMIC PERFORMANCE IN THE FIRST YEAR OF BASIC EDUCATION OF THE UNIT TRES DE DICIEMBRE SCHOOL, PARROQUIACHECA, CANTÓN QUITO, PROVINCE PICHINCHA."

AUTHOR: VERÓNICA ELIZABETH AGUIRRE VILLARROEL
TUTOR: Lcda. Mg. NORMA MACÍAS

This research is based on the interest of those parents who are frustrated or tired when they do the homework with their sons and daughters in that situation they focus an interest to improve the academic performance of their children in the learning process.

This proposal will be released to parents about techniques or ways to control family tension and stress through the elaboration of brochures and talk course so that this problem isn't reflected in the health parameters of each of the household members.

Nowadays stress is a silent enemy and it can cause physical and mental damage to health different people, this proposal will help to gradually improve this issue, thus allowing parents to be more tolerant the time for homework, as they facilitate the awareness of what is happening.

Claves words; stress, tension, danger, health, parents, control, homework, tolerance, academic performance, learning

INTRODUCCIÓN

Esta investigación pretendedescubrir la problemática para mejorar el estrés de los padres mediante un folleto informativo, para poder favorecer a las niñas y niños en su rendimiento académico, que se describirá en los siguientes capítulos:

EL CAPÍTULO I.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, la contextualización: macro, meso y micro, árbol de problemas, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, interrogantes de la investigación, delimitación de la investigación, justificación, objetivo general, objetivos específicos.

El CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO, los antecedentes de la investigación las fundamentaciones: filosófica, sociológica, psicopedagógica, legal, red de inclusiones conceptuales, constelación de ideas de la variable independiente, constelación de ideas de la variable dependiente, las Categorías de cada variable, formulación de la hipótesis y el señalamiento de las variables.

El CAPÍTULO III.-METODOLOGÌA, el enfoque de la investigación, modalidades de la investigación, tipos de investigación, población y muestra, operacionalización de la variable independiente y dependiente, técnicas e instrumentos, recolección de información, procesamiento de la información, análisis e interpretación de resultados.

EL CAPÍTULO IV.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.- Presentación de resultados sobre la observación, cuestionarios y comprobación de la hipótesis.

ELCAPÍTULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.-Se compendian las conclusiones y recomendaciones.

El CAPÍTULO VI.- PROPUESTA.- Datos informativos, antecedentes, justificación, objetivo general, objetivos específicos, análisis de factibilidad, fundamentación metodología, modelo operativo, plan de acción, administración, previsión de la evaluación. Finalmente la Bibliografía y Anexos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. TEMA

"El estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares y su incidencia en el rendimiento académico de las niñas y niños del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia de Checa, cantón Quito, provincia Pichincha".

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN

"EN ECUADOR, EL 10% DE LA POBLACIÓN TIENE ESTRÉS.
El 10% de los ecuatorianos sufre de estrés y el 14% tiene el colesterol alto. Así lo determina un estudio realizado por la empresa GFK, cuya encuesta fue aplicada en Quito y Guayaquil a 1.006 personas. En el Puerto Principal hubo 514 encuestados y en la capital 492" (Diario Expreso, 2012).

En el Ecuador, es evidente que los padres de familia, viven estresados por los constantes ajetreos de la vida diaria en la casa, el trabajo, las deudas o enfermedades siendo los primeros afectados en el hogar las niñas y los niños, ya que no reciben el tiempo suficiente que deben brindar los padres en sus tareas escolares, dejando de lado las necesidades primordiales para el desarrollo integral de las niñas, dando como resultado alteraciones que provocan serios problemas si no se sabe manejar en su

salud física, mental o social a largo o corto tiempo, siendo un enemigo peligroso en la vida de muchas familias ecuatorianas.

La vida moderna está llena de malos hábitos, donde las personas se han contagiado de todos sus dificultades, produciendo un cambio drástico en la vida apresurada que sin duda todos llevamos, además el país no le ha dado la suficiente importancia para hacerle frente, ni tiene la mentalidad de cómo evitar ese daño que provoca enfermedades, para que se pueda solucionar este problema hay que buscar las maneras de evitar el estrés, buscar información sobre el tema para ayudarnos ya sea naturalmente o con una terapia farmacológica, ya que al estrés no solo se lo debe tratar con terapia psicológica y medicamentos, sino también terapias alternativas en las que el paciente tenga el tiempo personal para escapar de las situaciones estresantes y realizar aciertas actividades como hacer deporte, bailar, salir a divertirse, distraerse y olvidar un poco lo que lo estresa.

"El estudio de la Empresa GFK se hizo sobre 1.006 entrevistados en las ciudades con más población del Ecuador. La conclusión es que un 10% de los hogares tiene al menos un integrante afectado por estrés – y tomando en cuenta que la población del país es de más de 1.440.000 personas, – al menos 144.000 habitantes se ven afectadas por el síndrome" (El Diario Manabita de libre pensamiento, 2012)

En Pichincha ha sido evidente que los padres de familia viven en constantes presiones que les provoca grados de estrés, por sus labores diarias, lo que genera exceso de actividad física o mental que puede llevar al agotamiento, al cansancio lo cual sería natural que después de dormir unas seis u ocho horas el cuerpo esté completamente descansado y activo; pero en realidad el cansancio y la fatiga se va almacenando en el organismo, no por culpa del trabajo sino por las presiones que provocan las preocupaciones, las frustraciones o distintos estímulos exteriores, lo que se va guardando y causa problemas el sistema nervioso y en el organismo en general.

Las personas sufren de estrés por excesos de trabajos, de preocupaciones, que son factores para desencadenar varias alteraciones en el organismo, el estrés es bueno hasta cierto límite pero si existe un exceso empiezan a darse dolencias que son comunes en el estrés que terminan en enfermedades si no se tiene el debido cuidado con uno mismo. Las personas deben saber que el estrés no es negativo ya que nos ayuda a tener energía para hacer las cosas, pero debemos entender que se transforma en negativo cuando hay un exceso en las tareas que realizamos.El estrés no es malo como piensan las personas que lo padecen, lo único es que no saben que el exceso lo hace malo, es ahí donde aparece el estrés que produce y causa daño a nuestro organismo, cuando las situaciones se vuelven tensas, se salen de nuestras manos ocasionando un exceso que tiende hacer peligroso para la salud.

"La vida moderna genera grandes cargas de tensión que se traducen en niveles elevados de estrés. La familia no escapa a esta situación y muchas veces las expresiones de afecto, las buenas relaciones entre padres e hijos y la calidad en la comunicación cotidiana se ve afectada porque tanto los adultos como los niños no manejan adecuadamente la tensión" (Medina, 2003, p. 11).

En la Unidad Educativa el estrés es tan evidente en los padres de familia de la Institución ya que se refleja en las tareas de las niñas y niños en el descuido de los cuadernos y textos al momento de su revisión, siendo evidente que los padres no tiene el suficiente tiempo para ayudar a su hijos en su formación académica, notando el estrés ya sea en su trabajo, en el hogar y en la vida social. Siendo un factor importante para el aprendizaje de las niñas y niños el tiempo que le dediquen los padres a sus tareas escolares para que se sientan seguros de sí mismos y tengan la confianza necesaria para avanzar en su desarrollo integral ya que necesitan de afecto, paciencia y una estabilidad en el hogar para que estén bien emocionalmente y puedan rendir en la escuela sin ningún problema.

Al estrés hay que darle la debida importancia ya que los padres de familia cambian de humor debido al estrés por las presiones causadas en sus jornadas de trabajo, llegando con actitudes negativas dañando a las niñas y niños en sus emociones y afectando su autoestima que le afectará en su aprendizaje y en su vida social.

> Diversos estudios han demostrado que los niveles elevados de estrés en el trabajo pueden provocar efectos negativos en la relación con los hijos, lo que hace que los padres se distancien, no presten suficiente atención o no muestren predisposición en el plano emocional. Igualmente los niveles elevados de conflicto y de estrés en casa pueden influir en el rendimiento laboral. Por el contrario, parece que un trabajo satisfactorio, tanto para la madre como para el padre, tiene efectos benéficos sobre la relación con el niño y sobre su desarrollo. (Ferland, 2008, p. 20,21)

Los padres de familia llegan estresados a casa después de las labores de trabajo y se estresan más al escuchar los problemas del hogar, siendo evidente la no tolerancia a su esposa(o) e hijos originando el desinterés de las niñas y niños que son los más afectados en las escuelas en su aprendizaje, viendo la dura realidad que causa el estrés en los hogares hay que buscar soluciones para ayudar a los niños y las niñas.

Los síntomas generales que produce el estrés en los personas son: angustia, inquietud, dificultad para dormir, dolor de cabeza, tensión muscular, entre otros; estos síntomas de los adultos tienden a perjudicar a las niñas y niños con síntomas que se les presentacomo:la falta de atención y concentración en la escuela, aislamiento, rebeldía,apego excesivo a los adultos,conductas agresivas, olvidos, cansancio, trastornos digestivos, dolores musculares y otros malestares físicos, causando presiones para los padres, llegando ser algo difícil salir del estrés que afecta toda la vida familiar.

Es por todo esto que los padres de familiase sientes estresados y no se dan el tiempo necesario para sus hijos sin saber que ellos también son víctimas por el estrés que llevan, por el ajetreo de las actividades, las presiones diarias, llevándolo consigo al hogar, donde se incrementa, apareciendo la no tolerancia a la familia.

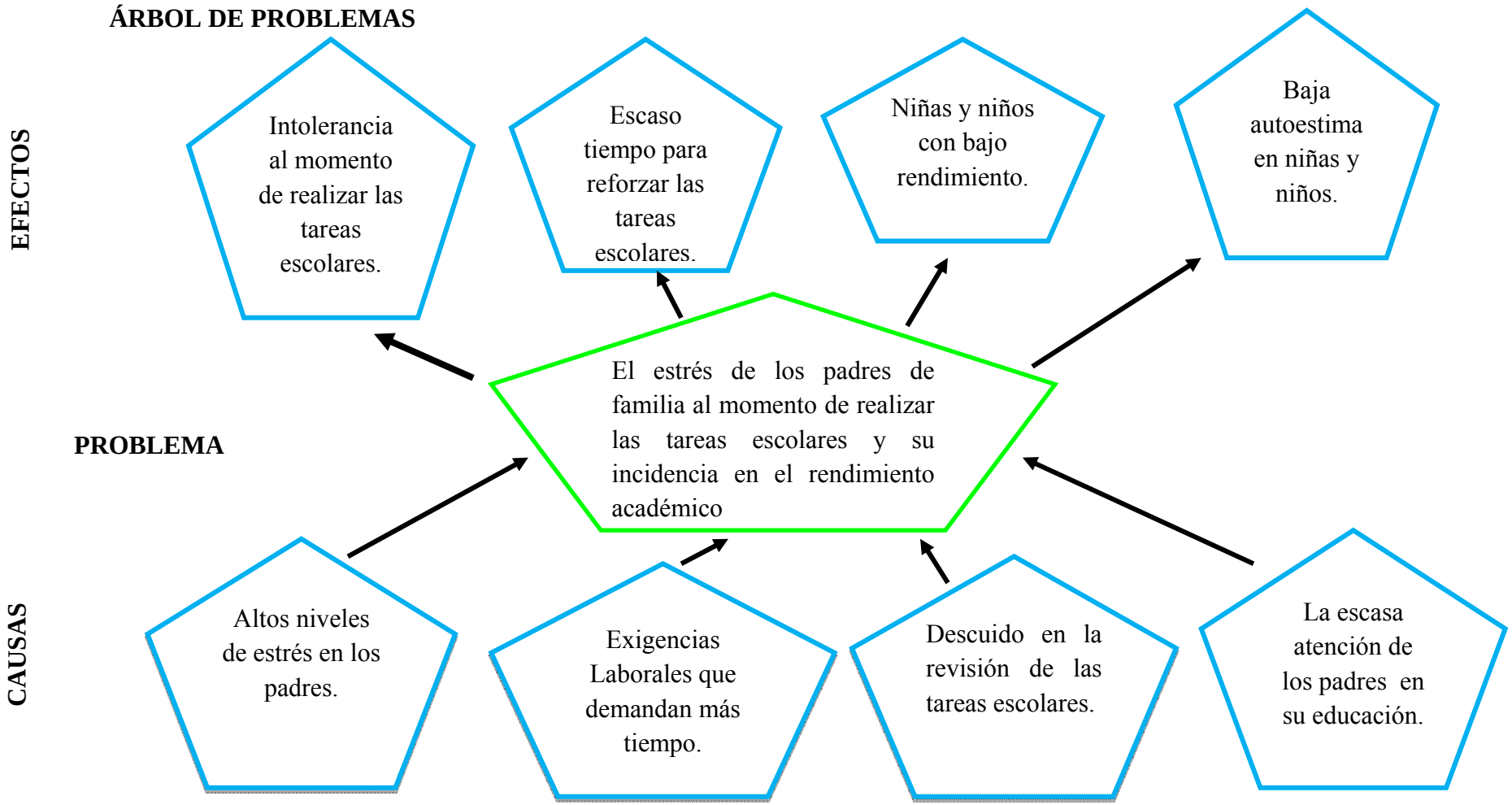


Gráfico.1. Árbol de Problemas

Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel(2014)

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

Los altos niveles de estrés en los padres ocasionan dificultades comunes en todas las familias, que pueden desarrollarse en una relación de pareja, debido a un problema médico, económico, social, afectivo o familiar, ya sea en la pareja o en uno de sus hijos. A veces hay constantes batallas entre hermanos, y los padres no pueden llegar a resolver los conflictos, provocando como efecto la intolerancia al momento de realizar las tareas.

Las exigencias laborales que demandan más tiempo han crecido en los últimos años, ya que requierenpersonas preparadas académicamente, para que faciliten la independencia y responsabilidad en la ejecución de su trabajo, es por eso que los seleccionadores de personal, necesitan personas que tengan experiencia con los conocimientos necesarios, inteligentes, capaces, que tengan dominio en lo que hacen, y tiempo disponible para trabajar bajo presión lo que ocasiona un abandono en el hogar por los padres, produciendo como efecto el escaso tiempo para ayudar a reforzar las tareas escolares.

El descuido de la revisión de las tareas escolares por parte de los padres por el estrés de su cotidianidad diaria, influye en el aprendizaje de las niñas y niños ya que al no brindarles la ayuda oportuna en sus tareas, las realizan sin supervisión y dejan de aprender porque no hay refuerzo por parte de los padres y lo realizan sin saber si está bien o mal, teniendo como efecto niñas y niños con bajo rendimiento.

La escasa atención de los padres en su educación constituye un factor de riesgo que puede complicar el desarrollo integral de los más pequeños, ya que cuando las niñas y niños no tienen afecto, apoyo o motivación para que estudien no rinden en la escuela y presentan baja autoestima.

1.2.3 PROGNÓSIS

De no dar una alternativa de solución al problema encontrado por el inadecuado control del estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares y su incidencia en el rendimiento académico de las niñas y niñosse verá afectado el aprendizaje de los educandos y por ende su rendimiento académico, ya que las tensiones, preocupaciones, frustraciones de los padres por problemas en el trabajo, deudas, el hogar, entre otros, seguirán ocasionando tensiones emocionales desencadenadas sin dar importancia a los más pequeños en su aprendizaje.

Las exigencias de los padres aumentan a medida que se incrementan las exigencias laborales, lo que provoca la intolerancia hacia la conducta de los hijos llegando incluso al castigo físico. Además se disminuye el tiempo de calidad con ellos, no se llega a reconocer sus necesidades afectivas afectando los hábitos de cuidado y seguridad que necesitan los pequeños.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide el estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares en el desarrollo integral de las niñas y niños del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia de Checa, cantón Quito, provincia Pichincha?

1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES

¿El nivel de estrés de los padres de familia incideal momento de realizar las tareas escolaresen los niñas y niños del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia de Checa, cantón Quito, provincia Pichincha?

¿El rendimiento académico de las niñas y niños se verá afectado por el estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolaresde las niñas y niños del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia de Checa, cantón Quito, provincia Pichincha?

¿Existe una propuesta de solución al problema planteado sobre el estrés de los padres de familiaal momento de realizar las tareas escolares y su incidencia en el rendimiento académico de las niñas y niños del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia de Checa, cantón Quito, provincia Pichincha?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.2.6.1. DELIMITACIÓN DE CONTENIDO

Campo: Educativo
Área: Cognitivo
Aspecto:
VI: El estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares
VD: Rendimiento académico.

1.2.6.2. Delimitación temporal: La investigación se realizará en el período agosto 2014-enero 2015.

1.2.6.3. Delimitación espacial: El trabajo investigativo se realizará en la modalidad Unidad Educativa Tres de Diciembre que está ubicada en:
La parroquia de Checa, cantón Quito, provincia Pichincha.

1.3 JUSTIFICACIÓN

El estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas y su incidencia en el rendimiento académico de las niñas y niños del primer año de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa, cantón Quito, provincia Pichincha es de mucho **interés** en esta investigación, ya que se obtendrá resultados de cómo evitar el estrés y cómo controlarlo para disminuir los problemas causados en los padres y estudiantes realizando nuevos cambios que serán buenos para la enseñanza y armonía de los mismos.

Los padres de familia son el fundamento de esta investigación,ya que participan como elemento del análisis para indagar sobre el estrés y su incidencia en el rendimiento académico, siendo de suma **importancia** los resultados que se obtenga con la colaboración activa de los mismos, docentes, niñas y niños para buscar las alternativas para solucionar este problema que afecta fuertemente a nuestras familias.

El estrésdel que se habla mucho y poco se hace para enfrentarlo de forma correcta, es la **novedad** de esta investigación ya que no se da información acerca de él y porque el estrés es ignorado, afectando nuestra calidad de vida, por lo que debemos darnos tiempo para entender al estrés con el fin de disminuir sus efectos negativos.

El trabajo de investigación está dada por el apoyo de las autoridades y docentes de la Institución, con la actuación primordial de las niñas y niños y Padres de Familia, teniendo la **factibilidad** de contar con los recursos económico para su ejecución, existe suficientes recursos materiales y bibliográficos, se dispone del tiempo suficiente para el desarrollo de la investigación y con el conocimiento necesario para que lo contemplado en esta investigación sea lo correcto.

El presente trabajo de investigación va dirigido a las niñas y niños, padres de familia, docentes y la Comunidad Educativa del Primer Año de Básica siendo los **beneficiarios**en la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa, cantón Quito, provincia Pichincha.

En esta investigación se trata de aprender a controlar y evitar el estrés, siendo de mucha **utilidad** para que los padres de familia lleguen a tener una armonía en su trabajo, en la sociedad y en su hogar con su pareja e hijos al momento de ayudarlos en las tareas escolares.

Los padres de familia conocerán a profundidad sobre el tema y las soluciones con una serie de manerasde evitar y manejarlo,teniendo un **impacto** social muy positivo al momento de realizar las tareas escolares con las niñas y niños del

Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia de Checa, cantón Quito, provincia Pichincha.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Investigar cómo incide el estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares en el rendimiento académico de las niñas y niños del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia de Checa, cantón Quito, provincia Pichincha.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar si el estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares incidiráen los niñas y niños del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia de Checa, cantón Quito, provincia Pichincha.

- Establecer si el rendimiento académicode las niñas y niños mejorará con la prevención del estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares.

- Proponer alternativas de solución al estrés de los padres al momento de realizar las tareas escolares y su incidencia en el rendimiento académico de las niñas y de los niños del Primer Año de Básica de la modalidad Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia de Checa, cantón Quito, provincia Pichincha.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. JUSTIFICACIÓNES PREVIAS

En la Unidad Educativa Tres de Diciembre parroquia Checa, cantón Quito, provincia Pichinchano existe una investigación sobre elestrés de los Padres de familia al momento de realizar las tareas y su incidencia en el rendimiento escolar lo que hace que la investigación sea la primera en esta modalidad.
Estudios similares se encuentran en el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato las mismas que podrán servir de apoyo para la presente investigación.

Tema:"EL ESTRÉS LABORAL Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DEL PERSONAL DE LA EMPRESA "EDIMCA" DE LA CUIDAD DE AMBATO".
Autor: Maricela Elizabeth Toapanta Manobanda
Año: 2012

Conclusiones:

- En la empresa Edimca el tema estrés laboral se ha hecho muy conocido puesto que es el mayor riesgo que en los últimos tiempos ha venido atacando a la fuerza, y por motivo todavía no se busca una solución que ayude a combatir, disminuir y ver la forma más apropiada de eliminarlo, tanto es el hecho de vivirlo que no se puede medir el nivel de estrés que están siendo víctima los colaboradores de la empresa.
- El estrés laboral se ha inmiscuido en la actualidad como una de las enfermedades laborales con mayores consecuencias y es por esta razón en

la empresa objeto de estudio ha venido afectando a los colaboradores provocando en ellos absentismo, bajo compromiso en su trabajo, a su vez esto les afecta en su conducta produciendo actitudes defensivas, tienen dificultad para concentrarse y en ocasiones hasta presentan agresividad llegando a un punto donde su rendimiento de cómo resultado un bajo desempeño laboral.

- Existen tantos factores internos como externos que contribuyen al aumento del estrés laboral, para los trabajadores esta enfermedad se ve afectada en mayor porcentaje por el ambiente de trabajo y los mismos compañeros, esto se debe a que el lugar donde laboran tiene un ambiente inadecuado, por otro lado los resultados que arroja la investigación realizada demuestra que el compañerismo entre ellos es bueno, pero al momento de realizar su trabajo esta relación es dañina ya que el mismo ambiente no se presta para trabajar de manera apropiada y pueden evitar que el estrés se apodere de ellos.
- El proceso para controlar el desempeño laboral se realiza mediante el empleo de un método informal es decir sin la aplicación de alguna técnica en especial; de esta forma se ha podido conocer que los resultados están siendo afectados por el problema que están atravesando, ya que el rendimiento obtenido demuestra tener falencias en su desempeño, razón por la cual la productividad de la empresa se ve afectada.
- Según los resultados obtenidos mediante el instrumento de investigación se ha podido conocer que la empresa no utiliza ninguna técnica que ayude a que los colaboradores reduzcan el estrés laboral, por esta razón se llega a la conclusión que este problema necesita de una técnica que ayude a su disminución y así evitar que la salud del personal siga afectándose. Por tal motivo se puede aplicar la técnica de Empowermet, la cual ayudará a mejorar el ambiente de trabajo así también el personal se sentirá motivado ya que llegará a formar parte importante de la empresa aportando con sus ideas y conocimientos de tal forma que su desempeño mejorará notablemente.

Recomendaciones:

•Los administradores de las empresas deben tomar muy en cuenta esta enfermedad laboral, ya que en la actualidad está atacando a los colaboradores y provocando en ellos síntomas que afectan a su rendimiento, por esta razón no debemos dejarlo pasar ni olvidarnos del problema, por lo contrario se debe buscar la solución más apropiada que ayude a enfrentarlo, controlarlo y eliminarlo con todo el profesionalismo posible.

• El estrés laboral tiene su inicio dentro de una empresa, pero es importante, reconocer cuando estamos en presencia de un grado de estrés positivo o negativo, solo así podremos tomar las medidas necesarias que ayudarían a combatir el tipo de estrés que está afectando en la empresa.

•Es importante brindar oportunidades de interacción social, incluso la posibilidad de recibir apoyo social y emocional así como también ayuda mutua de sus compañeros de trabajo, lo que también se debería hacer es definir claramente los roles y las responsabilidades en el trabajo de cada empleado así ellos sentirán que sus ideas son tomadas en cuenta y por ende sentirán la motivación de trabajar y rendir al máximo en su puesto de trabajo.

•En la actualidad, es esencial la participación de las empresas y empleadores con objeto de mejorar los ambientes laborales, propiciando el desarrollo de sus 99 trabajadores, para aumentar su productividad, los rendimientos, la calidad en el trabajo y desde luego la salud de sus empleados.

• Para controlar esta enfermedad que está atacando notablemente al desempeño de lostrabajadores de la empresa EDIMCA, lo que deberían considerar es el cambio organizacional, ya que los colaboradores deben estar a gusto y tranquilos en su puesto de trabajo, lo que ellos necesitan es trabajar en un clima agradable donde puedan opinar, aportar y dar ideas para la solución de futuros problemas, por esta razón recomiendo utilizar la técnica gerencial denominada Empowerment(trabajo

en círculo), así el personal sentirá que forma parte importante de la empresa contribuyendo con su intelecto y creatividad dando lugar a que el personal trabaje motivado y evitando que enfermedades como el estrés se apoderen de ellos.

Tema: EL ESTRÉS INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO GRADO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA DE LA ESCUELA "JUANA DE ARCO" DEL CANTÓN CEVALLOS, PROVINCIA DE TUNGURAHUA"
Autor: Quintanilla Altamirano Gimena Cecibel
Año: 2014

Conclusiones:

- Los Padres de familia por su trabajo no pasan mucho tiempo en casa con amor, afecto, confianza, presionándolos académicamente, afectando su estado emocional.
- Los niños y las niñas al tener estos síntomas de estrés no rinden en la escuela, generando así un bajo aprendizaje a causa de los problemas que le generan la familia, los docentes, y el mismo entorno social sin saber porque el niño o niña no reacciona en clase.
- Los niños no logran un aprendizaje, debido a que no asimilan la información por los cambios emocionales y de conducta que les genera el estrés infantil.
- Se puede concluir que existe un desconocimiento por parte de los docentes y de las familias sobre el tema estrés infantil, cuáles son las causas, quienes la provocan, cuáles son los síntomas y qué consecuencias y reacciones puede provocar en el niño y niña en su futuro.

Recomendaciones

- Los padres de familia deben preocuparse por su bienestar de los niños y niñas apoyándoles en cada momento, llevando un hogar tranquilo, ser más cariñosos con ellos preocupándose por el estado emocional de

cada uno llevándolos a pasear en familia y brindarles la confianza que necesitan.

- Las familias deben dar un espacio para la comunicación con sus hijos, es importante darles tiempo para demostrándoles cariño, afecto y apoyándoles cuando ellos necesiten, conversar con ellos, brindarles confianza para lograr un óptimo aprendizaje y llevar una vida afectiva en el hogar.

- Los padres de familia y docentes deben motivar con actitudes positivas a los niños y niñas para que logren desarrollar de mejor manera sus aprendizajes y elevar su autoestima y por ende el rendimiento académico.

- Se recomienda guías para el manejo del estrés infantil dirigido a familias y docentes, dando a conocer cuáles son sus causas y consecuencias y que puede ocasionar en la vida del niño y niña, afectando su aprendizaje, se debe trabajar en terapias de motivación como manualidades ejercicios y compartir momentos agradables entre compañeros y en familia para ayudar al niño a disminuir el estrés.

Tema:"LA DESINTEGRACIÓN FAMILIAR Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA JUAN BAUTISTA PALACIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO"
Autor: Lic. Cristian Alexander Gaibor Barragán
Año:2013

CONCLUSIONES:

1.- Identificar a los alumnos de familias que tengan el problema de desintegración y monitorear de cerca su desarrollo escolar, dándole al

docente las herramientas necesarias para contrarrestar las carencias que puedan padecer ante los problemas de los niños con sus padres.

2.- El rendimiento académico se constituye en un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, representa el nivel de eficacia en la consecución de los objetivos curriculares para las diversas asignaturas, por ello, existe la necesidad de estudiar los determinantes del rendimiento de los estudiantes de parte de los docentes y autoridades educativas para diseñar estrategias educativas que les permitan alcanzar, a ellos, el más alto rendimiento académico.

3.- Crear una guía para Padres de Familia con el fin de promover la interrelación entre familia y escuela logrando una retroalimentación para ambos que favorezca la estimulación de las habilidades como medio para mejorar el rendimiento, puesto que el rendimiento es el resultado de un conjunto de factores que se relacionan entre sí, se recomienda fortalecer las unidades de orientación dentro de los establecimientos educativos mediante el incremento de personal idóneo en el Departamento de Consejería que sirvan de apoyo tanto a las familias como a la institución para el fortalecimiento de las habilidades en general para generar un mejor rendimiento en los estudiantes.

RECOMENDACIONES

1.- Identificar a los alumnos de familias que tengan el problema de desintegración y monitorear de cerca su desarrollo escolar, dándole al docente las herramientas necesarias para contrarrestar las carencias que puedan padecer ante los problemas de los niños con sus padres.

2.- El rendimiento académico se constituye en un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, representa el nivel de eficacia en la consecución de los objetivos curriculares para las diversas asignaturas, por ello,

existe la necesidad de estudiar los determinantes del rendimiento de los estudiantes de parte de los docentes y autoridades educativas para diseñar estrategias educativas que les permitan alcanzar, a ellos, el más alto rendimiento académico.

3.- Crear una guía para Padres de Familia con el fin de promover la interrelación entre familia y escuela logrando una retroalimentación para ambos que favorezca la estimulación de las habilidades como medio para mejorar el rendimiento, puesto que el rendimiento es el resultado de un conjunto de factores que se relacionan entre sí, se recomienda fortalecer las unidades de orientación dentro de los establecimientos educativos mediante el incremento de personal idóneo en el Departamento de Consejería que sirvan de apoyo tanto a las familias como a la institución para el fortalecimiento de las habilidades en general para generar un mejor rendimiento en los estudiantes.

2.2. Fundamentación Filosófica

La investigación se basa en el paradigma crítico propositivo; crítico porque investigará la situación ámbito educativa y propositiva porque busca diseñar solución al problema investigado.

El paradigma Crítico Propositivo admitiráademás, presentar una propuesta al estrés de los Padres de familia al momento de realizar las tareas escolares, a más de lograr un buen rendimiento escolar con la cooperación de las docentes, Padres de familia, niñas y niños.

2.3.Fundamentación Sociológica

La situación social del estrés de los Padres de familia al momento de realizar las tareas escolares, evoluciona en la actualidad por la crisis económica y sociopolítica a nivel mundial que ha generado que la población llegue a tener cambios drásticos en su vida diaria, estos cambios han originado una marcada alteración familiar, originada por el estrés social al que nos vemos sometidos, el acelerado crecimiento poblacional que obliga a la utilización de reglas, escritas y

no escritas, y normas para nuestra sana convivencia peroque al violentarse esta armonía, se incrementan los niveles de estrés, junto a los de inseguridad.

“La vida moderna trae sus complicaciones y sus dificultades; una de ellas es el estrés. Este origina desajustes en el organismo, provoca actitudes agresivas y constantes conflictos a nivel personal, familiar, social y laboral”(Duque, 1999, p. 22).

El estrés en pleno siglo xxse ha puesto de manifiesto en toda la población ya que el trabajo, las responsabilidades en el hogar, la educación de las niñas y niños y otros factores presionantes intervienen en la personalidad del ser humano, creando en él tensiones y un desorden en su personalidad.

2.4. Fundamentación Psicopedagógica

La sociedad con sus permanentes avances en ciencia y tecnología, se ha vuelto fascinante, así como la iniciación de nuevos eventos que cada día parecen propagarse más lejos, creando en nosotros precursores en investigar el inevitable saboreo de una mejor vida, de mayor comodidad y posibilidades. En el siglo XXI y a medida que los tiempos progresan y nos adaptamos, nuestros habitantes se apartan de los deseos que cada uno tiene o quiere alcanzar como tener equilibrio, tranquilidad, paz yarmonía.Las personas viven sometidas a permanentes presiones producidas por el anhelo efusivo de progreso, la lucha por tener el mejor cargo codiciado, el riesgo de perder los valores afectivos y familiares, el temor de la inteligencia de la delincuencia, la incertidumbre en las calles sin seguridad, la hora pico del tránsito, los eterno problema de los agujeros en las carreteras, la deshonestidad, lo duro de la vida con todo caro, y muchos otros factores, que son los que desatan de lo que han denominado la "epidemia del tercer milenio": **el estrés.**

2.5. Fundamentación Legal

Podemos encontrar varias herramientas de marco jurídico actuales como son:

CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA

Capítulo VI, Título IV, **Artículo 67**.- Maltrato psicológico es el que ocasiona perturbación emocional, alteración psicológica o disminución del autoestima en el niño, niña o adolescente agredido. Se incluye en esta modalidad las amenazas de causar un daño en su persona o bienes o en los dos de sus progenitores, otros parientes o personas encargadas de su cuidado.

Artículo 40.- Medidas disciplinarias la práctica docente y la disciplina en los planteles educativos respetarán los derechos y garantías de los niños, niñas y adolescentes; excluirán toda forma de abuso, maltrato y desvaloración, por tanto cualquier forma de castigo cruel, inhumano y degradante.

Artículo 50.- Derecho de la integridad personal. Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a que se respete su integridad personal, física, psicológica, cultural, afectiva y sexual. No podrán ser sometidos a torturas, tratos crueles y degradantes. Se debe respetar los derechos de los niños en su desarrollo integral, en el cual no debe estar sumisos en maltratos ya sea físico, psicológico y sexual y por ende no atropellar su integridad personal.

Artículo 9.- Función Básica de la familia. La ley reconoce y protege a la familia como el espacio natural y fundamental para el desarrolla integral del niño, niña y adolescente ya que corresponde prioritariamente al padre y a la madre, la responsabilidad compartida del respeto, protección y cuidado de los hijos y la promoción, respeto y exigibilidad de sus derechos.

Artículo 38.-Objetivos de los programas de Educación.- la Educación Básica y Media aseguran los conocimientos, valores y actitudes indispensables para:

a.- Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño, niña y adolescente hasta su máximo potencial, en un entorno lúdico y afectivo.

b.- promover y practicar la paz el respeto a los derechos humanos y libertades fundamentales, la no discriminación, la tolerancia, la valoración de las diversidades la participación, el diálogo, la autonomía y la cooperación.

c.- ejercitar, defender, promover y difundir los derechos de la niñez y adolescencia.
d.- Prepararlopara ejercer una ciudadanía responsable, en una sociedad libre democrática y solidaria.

Código de La Niñez y Adolescencia, publicado por Ley No. 100.en Registro Oficial 737 de 3 de Enero del (2003). Recuperado de http://www.oei.es/quipu/ecuador/Cod_ninez.pdf

LEY DE EDUCACIÓN E INTERCULTURALIDAD

CAPÍTULO I

Artículo 4.-Del Derecho a la Educación.- La educación es un derecho fundamental garantizado en la constitución de la república y condición necesaria para la realización de los otros derechos humanos. Son titulares del derechos a la educación de calidad, laica, libre y gratuita en los niveles de inicial, básico y bachillerato, así como a una educación permanente a lo largo de la vida; formal y no formal, todos los y las habitantes del Ecuador.

El sistema nacional de educación profundizará y garantizará el pleno ejercicio de los derechos y garantías constitucionales.

Artículo 29.-De la constitución de la República declara que el estado garantizará la libertad de enseñanza, y el derecho de las personas de aprender en su propia lengua y ámbito cultural. Donde las madres y padres o sus representantes tendrán la libertad de escoger para sus hijos e hijas una educación acorde a sus principios, creencias y opciones pedagógicas.

Artículos 26.- De la Constitución de la República que reconoce a la educación como un derecho que las personas lo ejercen a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias, y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Ley Orgánica de Educación Intercultural (2011). http://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/08/LOEI.pdf.

2.6. Categorías fundamentales

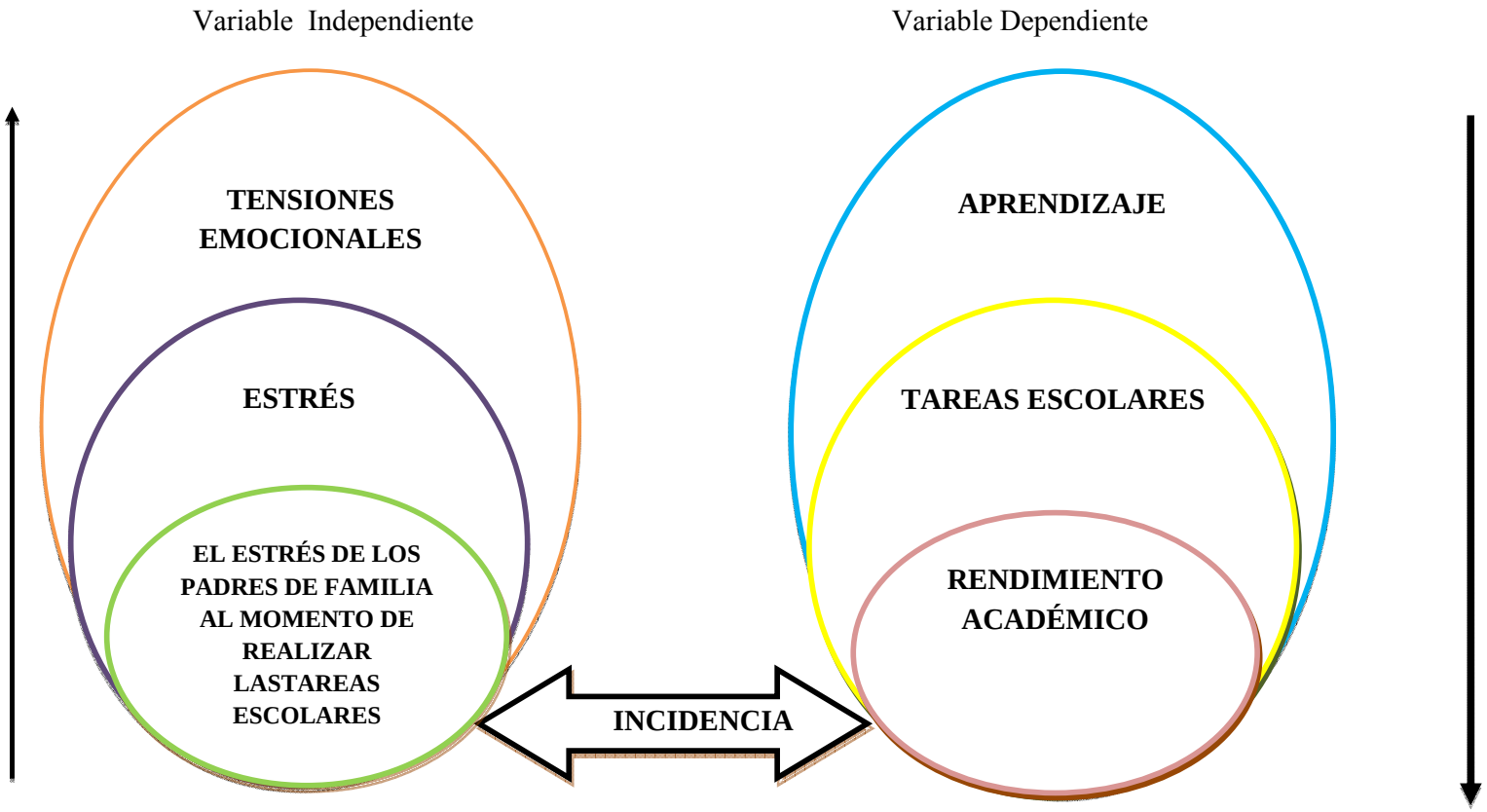


GRÁFICO 2. Categorías Micro de las Variable
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel (2014)

2.6.1 CONSTELACIÓN DE IDEAS CONCEPTUALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

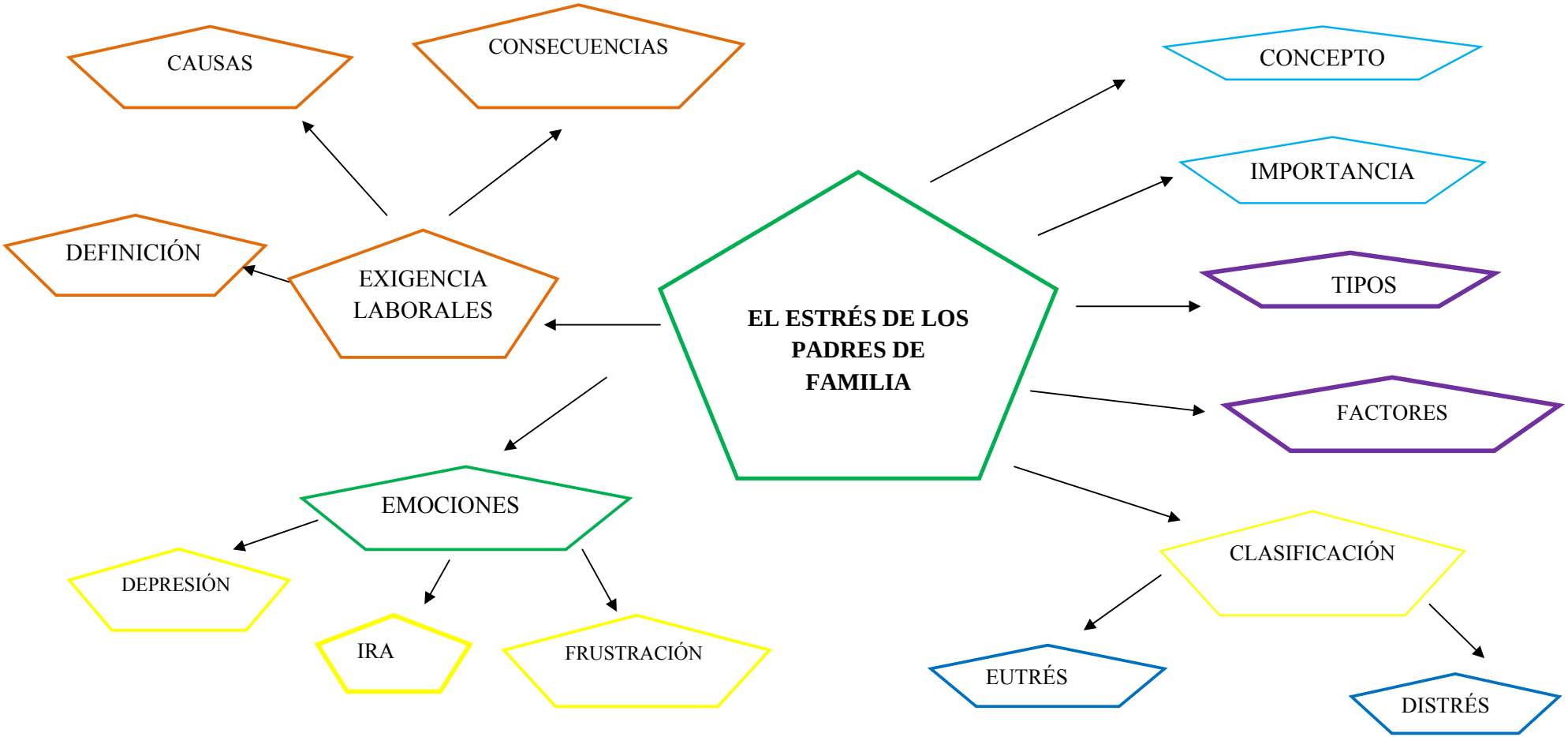


Gráfico Nº 3. Constelación variable independiente.
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel (2014)

CONSTELACIÓN DE IDEAS CONCEPTUALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

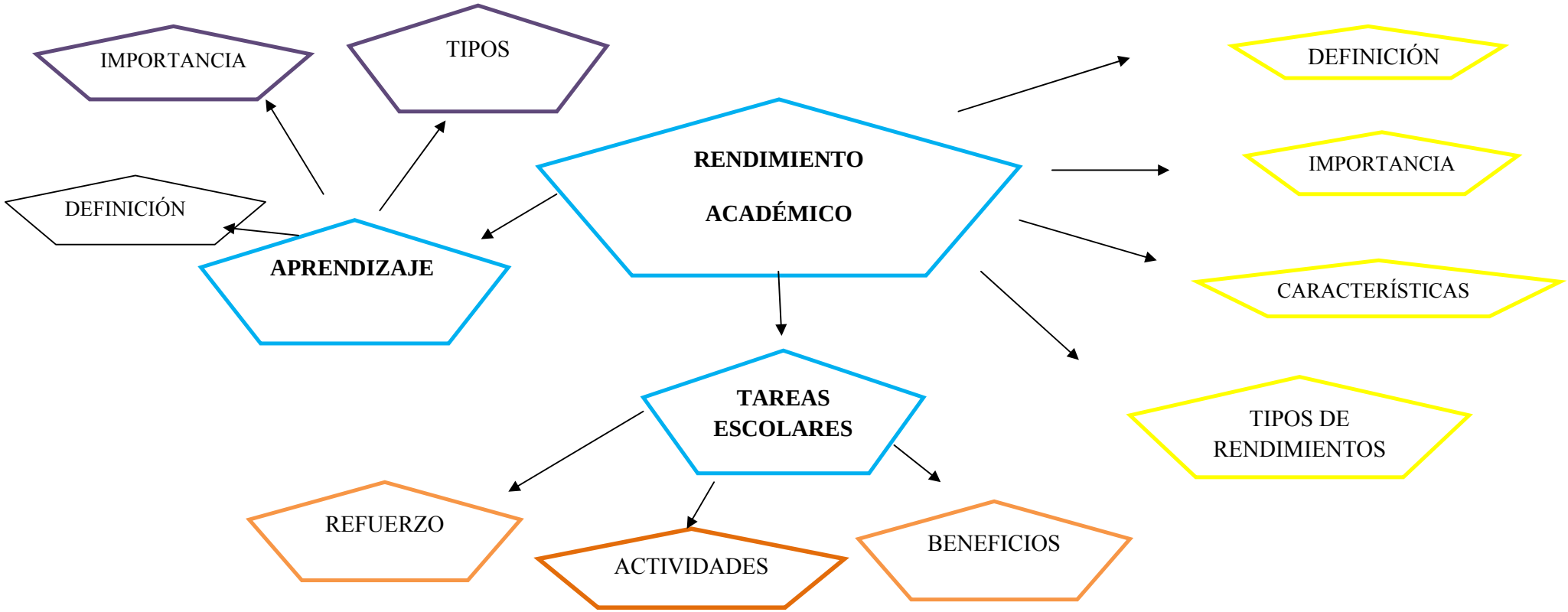


Gráfico. Nº 4. Constelación variable dependiente.
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel

2.6.2 Fundamentación Teórica

El estrés de los Padres de familia

> Se entiende por estrés familiar las alteraciones vividas por todos los miembros del grupo, debido a la presión o eventos estresantes que provocan cambios en el sistema familiar con los que sus miembros se sientes insatisfechos y muestran síntomas de alteración. Las demandas en la vida familiar producen tensiones internas que requieren de habilidad para su manejo, que no superadas ocasionan estrés. (Duque, 1999, p. 46)

El estrés de los padres de familia llega por diferentes circunstancias ya sea en el hogar, en el trabajo y en su vida social, causando depresiones, preocupaciones que suelen terminar en enfermedades, hoy en día están sometidos a grandes cargas de estrés que les produce: la irritabilidad, el cansancio, el afán permanente, los regaños o la intolerancia, que son reacciones frecuentes de los padres que viven este siglo con todas sus complicaciones y afecta la tranquilidad de lasniñas y niños de todas las edades.

"La familia es el fundamento de la sociedad, así como el bienestar y la realización individual. Pero no hemos de olvidar que los vínculos familiares, por su intensidad y su intimidad, pueden convertirse en una de las fuentes más importantes de estrés" (Melgosa, 2006, p.16).

En el entorno de nuestra vida siempre se producirán tensiones y cuando alguien quiera combatirlas parece que más consigue estresarse, lo bueno sería inteligentemente con actitud positiva poder encauzarlas de manera que no nos afecte y podamos reaccionar de manera correcta a las situaciones estresantes.

Para aprender a que nuestra vida mejore en calidad tenemos que aprender a explorar nuestros límites y saber hasta dónde podemos llegar para no sobrepasarlo, esto será vital en nuestra supervivencia.

Que el estrés en la paternidad puede ser causado por enfrentarse a nuevas responsabilidades tales como:

- Falta de tiempo de "licencia de paternidad" lo cual puede causar cansancio en el trabajo y frustración por no poder pasar suficiente tiempo con los hijos y pareja.
- Falta de sueño. El tener un recién nacido en casa limita las horas de sueño y esto puede causar estrés o irritabilidad.
- Preocupaciones financieras. El costo del hospital, la ropa, los muebles y cualquier cambio que se tenga realizar en casa puede causar gran preocupación.
- Menos tiempo para pasar con la pareja.
- Depresión post-parto. Tanto en madres como en padres. (Lifshitz, 2011)

El ser padres es una gran responsabilidad, que hay que cumplirla con el mayor amor y respeto que se merecen nuestros seres queridos y no es la obligación de uno sólo, sino de los dos, cada uno tiene que aportan para que las cosas sean más llevaderas y haya una buena armonía.El estrés familiar se produce por todos estos factores que determinan que el estrés causa problemas en el hogar, siendo descuidados los hijos y hasta la pareja porque estamos presionados con las exigencias laborales de hoy en día para poder tener una estabilidad económica, que es buena pero que afecta a nuestra familia emocionalmente ya que hay que brindarles amor, confianza, respeto y tiempo para lograr una armonía.

El estrés reacciona en nuestro cuerpo por los estresores que encontramos en la vida diaria, nos ponemos alerta a lo que suceda para afrontarlo o huir de cualquier situación cuando tenemos una amenaza o un peligro, siendo un proceso natural de nuestro cuerpo que se desata en estas situaciones y nos conlleva a enfermedades que pueden ser fatales si se da en exceso.

"En la vida familiar los padres y adultos responsables proyectan consciente o inconscientemente sobre los hijos múltiples situaciones de tipo familiar, conyugal, laboral y económico que afectan directamente la vida emocional, afectiva y psicológica de cada uno de los miembros" (Duque, 1999, p. 49).

El estrés sin duda alguna afecta a todos en el hogar, empezando por el lado afectivo y emocional, esto debemos tomar en cuenta ya que un hogar sin afectos no es hogar, por lo que hay que dar prioridad a la familia y tener el tiempo de entender al estrés, ya que podría ser el culpable de muchas situaciones negativas

en nuestra casa, si dejamos que siga influyendo en nuestras vidas, todo depende de nosotros mismos.

Cuando las familias están en situación de estrés, el bienestar de sus hijos se ve comprometido. La seguridad de las niñas y niños pequeños se sostiene en la familia, que debería proporcionar un entorno de atención, estabilidad y protección en el que las niñas y niños obtuvieran la seguridad que necesitan para explorar y aprender a afrontar los retos conforme van creciendo. Sin embargo, cuando los padres y los cuidadores pierden el sentido del control de sus propias vidas, se les hace extremadamente difícil crear entornos de protección para sus hijos.

> Richard S. Lazarus, doctor en psicología por la Universidad de Pittsburg y uno de los mayores estudiosos del estrés, afirma que, en términos actuales el estrés laboral y el estrés familiar – el trabajo y la familia son, según postula, las dos fuentes más importantes de estrés cotidiano en la vida adulta moderna – interactúan sustancialmente, de modo que la familia es el fondo para el estrés laboral, y el trabajo es el fondo para el estrés familiar. (García, 2001 p.187)

Las personas con mayores exigencias laborales, son aquellas que están en actividad constante, donde se les hace difícil poder seguir normas básicas para evitar el estrés, son personas que no tienen tiempo para descansar, no tienen la posibilidad de tener una alimentación horaria adecuada, están imposibilitadas a tener tiempo para realizar muchas actividades fuera de sus obligaciones , como por ejemplo hacer ejercicio que los libera de esa energía que se acumula justamente por este proceso que lo hacemos todos los días de la semana y que afecta directamente a la familia.

El estrés puede afectar la vida familiar, basta que uno de sus integrantes lopadezca para que se contagie el resto. Las personas suelen llevar a casa, por lo general, los problemas del trabajo o de la calle, y voluntaria e involuntariamente involucrar a la pareja y los hijos en asuntos ajenos a ellos, y alterar sus vidas.

Estrés familiar

En la actualidad, tanto pacientes como médicos aceptan ampliamente la influencia del estrés sobre la salud. A menudo los pacientes explican a sus médicos que "soportan un gran estrés" y que su úlcera, dolor de espalda o de cabeza "se resienten por ello". No obstante, el estrés es difícil tanto de definir como des estudiar. Un método que ha cosechado importantes éxitos en el estudio del estrés y la salud consiste en examinar la relación entre los sucesos vitales estresantes y la enfermedad(Mc Daniel, Campbell, Seaburn, 1998, p. 20)

Los síntomas pueden manifestarse en nerviosismo, pulso acelerado, sudoración de la piel, pupilas dilatadas, resequedad de la boca, vahído, como respuestanatural y necesaria para la supervivencia. Cuando el individuo no sabe controlar estas emociones, y son demasiado repetitivas, puede alterar su modo de vida y desencadenar serios problemas de salud; en la familia el hombre tiende a alejarse, renegar y encerrarse en sí mismo, y piensa que su relación está en peligro**.** Enel caso de la mujer los síntomas característicos son agobio, reacciones exageradas por cosas pequeñas, y agotamiento**.** Su pareja, en vez de apoyarla, se enfurecerá porque ella está molesta. Esta incomprensión entre ambos cónyuges puede agravar la situación debido al estrés.

Las fuentes de estrés de la vida cotidiana: la vida familiar.- La personalidad del individuo no puede separarse de su medio cotidiano familiar ni de sus preocupaciones extra-laborales. De ahí que todo estudio sobre el estrés individual no puede ignorar los problemas familiares, las dificultades financieras, el conflicto de creencias personales y de la cultura empresarial, el conflicto entre las demandas de la organización y las familiares. (Stora, 1992, p.20)

Las fuentes del estrés pueden deberse a diversos motivos; el más frecuente es el laboral, por exceso de responsabilidad, malas relaciones con sus jefes, miedo a perder el empleo o no dar la talla, pero la familia también está en esta situación de estrés ya sea por los hijos, deudas, enfermedades, la pareja entre otras, lo que se refiere que la familia siempre será fundamental en la vida de las personas pase lo que pase., además no todas las personas experimentan el estrés de la misma forma, hay quienes lloran, gritan, golpean a alguien o le dan de puñetes a la pared, pero eso no resuelve el problema. Otros buscan conversarlo con alguien en quien confían, y eso puede ser una forma de afrontar mejor el problemacon ayuda de la familia.

El Estrés

"En realidad, el estrés es una cosa muy normal que ha acompañado a los hombres desde el comienzo de su existencia. De forma similar al cazador o recolector de la Edad de Piedra, la persona actual segrega hormonas de rendimiento o estrés en situaciones que requieren una mayor capacidad de rendimiento o ponen en peligro la integridad física o la vida" (Weineck, 2001, p.87).

El estrés ha existido desde siempre, para poner a las personas en aviso cuando hay amenazas y poder reaccionar de manera rápida a los acontecimientos que puedan pasar, evitando percances desafortunados sin riesgo alguno por la reacción del estrés que produce y después de pasar por esa angustia volvía el cuerpo a la normalidad, pero el estrés de hoy en día es diferente ya que las personas no lo dejan desaparecer como debe ser lo normal, como era antes hace años atrás, sino que las personas llevan una sobrecarga de tensiones, preocupaciones, frustraciones que no pueden controlar, apareciendo el exceso de estrés que causa los malestares físicos, empezando con dolores de espalda, cansancio, fatiga, atrayendo enfermedades si no se lo sabe controlar.

El autor nos da a conocer que la palabra estrés se da por los agentes externos que cada individuo tiene en su entorno, llamados estresores que son los que afectan la mente y el cuerpo humano provocando alteraciones en nuestro organismo si no se lo sabe controlar.

"El estrés es un proceso fisiológico normal de estimulación y de respuesta indispensable para la vida y el funcionamiento de nuestro cerebro y de los distintos órganos. Toda actividad física o química es teóricamente un factor de estrés" (Seyle y Bensabat, 1984, p.33, 21).

Según el autor nos comenta que el estrés es algo natural de nuestro organismo indispensable para realizar nuestras actividades, es un estímulo para llevar a cabo lo que nosotros queremos, pero cuando excedemos en lo que hacemos, corremos

el riesgo de sufrir enfermedades, lo que ocasionaría serios problemas a largo o corto plazo.

Además de ser normal el estrés, es una buena energía si se la sabe aprovechar cuando queremos lograr algo, solo se debe tener una actitud positiva para alcanzar un estrés bueno así mejorará el rendimiento de las personas, siempre y cuando estemos tranquilos, serenos y aprendamos a no tomarnos las cosas tan a pecho.

"Al estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de la naturaleza física o química" (Selye, 1935).

A medida que aumenta el estrés también pueden incrementarse las exigencias de los padres, la intolerancia a algunas conductas que son propias de las niñas y niños o el uso del castigo físico. También lleva a disminuir el tiempo de calidad con ellos, la capacidad para identificar sus necesidades afectivas e incluso afecta las conductas de cuidado y protección que requieren las niñas y niños. Todo lo que nos rodea influye mucho a la hora de tener estrés, ya sea en el hogar, en el trabajo y en la vida social, lo que hace que las personas sean vulnerables porque no controlan su estrés, no están aptos para relajarse y dar solución al problema, la mente se queda en neutro y no aportamos en nada cuando estamos estresados.

Importancia

> De acuerdo con estadísticas, las situaciones de estrés individual o colectivo ocasionan a países y empresas grandes pérdidas por efectos en la calidad y cantidad de productos y servicios, ausentismo, cambios de cargos, deserción laboral, accidentes, jubilaciones prematuras e, incluso la muerte del trabajador.
> Además también, engrosan las filas los gastos en servicio de salud por envejecimiento prematuro, enfermedades, uso indebido de drogas, tramitaciones legales por divorcio, violencia y conflictos laborales. (Orlandini, 1999, cap. I)

Nos comenta el autor, que por el estrés hay personas que sufren de varias patologías que pueden afectar la salud por el exceso de tensiones laborales y tensiones emocionales que son incontrolables para quien lo padece, lo cual lleva a las personas a ser ineficientes ya que el cansancio y la fatiga produce agotamiento

mental es por eso que las personas dejan de rendir como deben en el trabajo siendo las empresas perjudicas por el estrés, es por eso que no solo la empresa se ve afectada sino también la familia, con los hijos y la esposa (o), por deudas, enfermedades, las preocupaciones, frustraciones por la cotidianidad de la vida que nos tiene tensos.

> Se ha demostrado que en los animales, el ser humano incluido, el estrés crónico aumenta las manifestaciones de envejecimiento cerebral. Los psicotraumas ocasionan mayor utilización de los servicios médicos por enfermedades psíquicas, manifestaciones corporales del estrés que suelen llamarse somatizaciones o agravamientos de desarreglos genéticos como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial o el asma bronquial. Resulta evidente que el estrés también provoca un aumento del consumo del alcohol y de drogas, y favorece la automedicación con fármacos psicotrópicos y analgésicos. (Orlandini, 1999, cap. I)

Se ha demostrado que el estrés ocasiona múltiples patologías en el organismo de las personas que lo tienen, por ende estás personas están siendo víctimas de este mal de siglo por la modernidad de nuestra sociedad, ya que todo el mundo está bajo presión y es cuando aparecen los niveles de estrés causando malestares.

EL ESTRÉS

ES

- la reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda.
- un estado de fuerte tensión fisiológica o psicológica
- la preparación para el ataque o huida
- el comienzo de una serie de enfermedades

NO ES

- necesariamente nocivo, ya que a menudo ayuda a alcanzar los objetivos deseados
- ansiedad
- miedo
- la causa directa de las enfermedades, aunque con frecuencia contribuye a su desarrollo (Melgosa, 2006, p.18).

La importancia que debemos darle al estrés es primordial, así nos daremos cuenta como impacta en nuestras vidas para estar alerta y tener las precauciones debidas para así evitarlo y que no nos produzca ningún daño física ni mentalmente, con estas pautas el autor quiere informarnos claramente que tenemos que darle la importancia debida al estrés y aprender a controlarlo para evitar ciertos síntomas que nos describe y los que no son como está en el cuadro.

Tipos

El estrés no siempre es malo sobre las personas, pero tiene su lado positivo y negativo.

- **El estrés constructivo,** o estrés actúa de manera positiva. Los niveles moderados de estrés que se dan por el impulso de un mayor esfuerzo laboral, estimulan la creatividad y fomentan una mayor diligencia.
- **El estrés destructivo,** o angustia es disfuncional tanto para el individuo como para la organización. Demasiado estrés puede crear una sobrecarga y desbaratar los sistemas físico y mental de la persona.
- **Estrés agudo:** Es estimulante y excitante, pero muy agotador. No perdura en el tiempo. Ejemplo: una serie de entrevistas de trabajo en un día. Puede aparecer en cualquier momento en la vida de cualquier individuo.(Schermerhorn, 2004, p.418)

Las personas se verán afectadas de distintas maneras ya que los tipos de estrés pueden ser diferente de una persona a otra, ya que no todas las personas realizan o tienen las mismas actividades, algunas serán poco tranquilas, más tranquilas y otras más complejos que serán las que padecen de alguna dolencia física por el exceso de estrés.

> Algo muy importante, él clasifica al estrés en varios tipos: el estrés sexual, sentimental, académico, laboral, etc. el estrés emocional; lo podemos relacionar con una alteración en nuestros sentimientos, cuando recibimos una sorpresa agradable o mala, cuando nos sentimos tristes o felices, o cuando tenemos miedo, el estrés sexual; cuando sentimos una atracción sexual por una persona o estamos pasando por una etapa de desarrollo físico, el estrés académico; lo podemos apreciar cuando sentimos presión por un trabajo escolar o los días anteriores a un examen, el estrés laboral; este se podría decir que es el que más influencia tiene pues la mayoría de las personas que presenta problemas de estrés se encuentran en el área laboral y las constantes cargas de trabajo y horarios muy reducidos de descanso en algunos casos los puede llevar a tener un problema mayor produciendo no solo un desgaste físico si no también un desgaste mental e incluso emocional. (Orlandini, 1999,cap.I)

En la actualidad hay tantas cosas por hacer que nos estresan de una manera u otra y que todo el mundo moderno sufrimos con algún grado de estrés, desde lo más pequeños hasta los de la tercera edad, todos hemos escuchado decir: ¡Estoy con estrés! pero pocos son los que hacen algo por evitarlo, uno piensa que solo los que tienen dinero se estresan, pero no es así, en la actualidad todo el mundo sufre de estrés como dice el autor y hay que empezar a controlarlo para vivir con tranquilidad.

Clasificación

Hay dos clases de estrés:

- **"Distrés: c**aracterizado por el dolor y la angustia, destructivo íntimamente relacionado con la ira y la agresión, y muy perjudicial para la salud.
- **Eutrés:** Estrés resultante de las emociones positivas relacionadas con la empatía y las tareas a favor de la comunidad en general; no afecta de manera negativa la salud, sino que incluso la protege" (Fincowsky y Krieger, 2011, p.489).

Eustrés o estrés positivo

El estrés positivo es todo aquello que causa placer, todo lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación. Ejemplos de buen estrés son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creador, momentos de tranquilidad, compartir con otras personas, o sea todos los aspectos que resultan estimulantes, alentadores, fuentes de bienestar, de felicidad o de equilibrio.

El estrés positivo como la palabra mismo lo dice es positivo porque nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos, tener tranquilidad y armonía para que todo lo que nos propongamos se haga realidad, es ahí para que nos sirve el Eustrés.

Distrés o estrés negativo

> El mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación. Son ejemplos de mal estrés la tristeza, el fracaso, las malas noticias, la enfermedad, las presiones excesivas, las frustraciones, la carencia de libertad, que son fuentes de desequilibrio, de alteraciones psicosomáticas y de enfermedades de adaptación.(Naranjo, 2009, p. 171,190).

Las personas llegan a sentir el estrés negativo por las exigencias y demandas de su entorno, lo que produce situaciones amenazantes para nuestro bienestar y nuestra estabilidad, provocando alteraciones que ponen en riesgo nuestra salud si llegara a darse el exceso de el distrés, y lo que no sabemos es que el estrés negativo tiene mayor duración que el estrés positivo.

El estrés positivo

Selye distinguió un estrés positivo, al que llamó eustress, y uno negativo el distrés. El primero no es otra cosa que la excitación que nos produce lo nuevo, el riesgo calculado, la aventura, el descubrimiento, el reto.

Ell estrés positivo como algo bueno en nuestro organismo que fluye de manera normal en las personas sin preocuparnos que pueda pasar algo dañino en nuestra salud, mejor nos ayuda de manera placentera a sentir la adrenalina que genera alguna emoción de riesgo o peligro.

El estrés negativo

"Las respuestas del organismo ante el estrés positivo (eustrés) y el negativo (distrés) son casi idénticas, pero el eustrés causa mucho menos daño que el distréss. Esto demuestra que la forma en que valoramos los eventos determina, en la mayoría de los casos, qué tanto nos podemos adaptar o sobreponer a las situaciones más adversa" (Ortiz, 2007, p.6, 8).

El autor nos da a conocer lo negativo del distress que puede interferir en nuestra vida perjudicándonos si las tensiones sobrepasan los niveles de lo normal, ocasionando enfermedades que pueden afectar a toda la familia, en el hogar, en el trabajo, los estudios y la vida social.

Factores

"La investigación se ha centrado en nuestras respuestas a tres tipos de factores que causan estrés: las catástrofes, los cambios significativos de la vida y las complicaciones de la vida cotidiana" (Myers, 2005 p. 535).

El autor nos cuenta que los factores que causan estrés hoy en día, son los que la vida moderna nos ha llevado a tener como la complicada vida que tenemos, cambios repentinos que a veces nos llegan, también influye las catástrofes naturales como: el calentamiento global, los incendios, terremotos, Sunami, entre otros siendo los que nos causan también el estrés. Es por eso que también debemos ser conscientes que no solo las personas han cambiado sino que el planeta también y hay que considerarlo para ayudar a la Tierra y a nosotros mismos.

Componentes básicos:

"El **estrés** tiene **dos componentes básicos:**
Los **agentes estresantes**, o **estresores,** que son las circunstancias del entorno que lo producen y,
Las **respuestas al estrés,** que son las reacciones del individuo ante los mencionados agentes" (Melgosa, 2006, p. 20).

Los componentes básicos del estrés tienen mucho que ver con la cotidianidad de las obligaciones que tienen las personas, la mayoría están expuestos a estos estresores y las reacciones con su respuesta al estrés, nadie se salva del estrés ya que las personas tenemos ideales que cumplir para alcanzar lo que deseamos que

aportan nuestra calidad de vida para ser mejores cada día, pero lastimosamente hay personas que exageran y es cuando se dan duras consecuencias porque no cuidan de la salud que es primordial, ya que con ella podemos lograr lo que deseamos y por el contrario sin la salud no podemos realizarlo ya que no funcionaremos como para esforzarnos. Así que debemos ser conscientes de cuidar nuestro cuerpo y mente para ser personas productivas, capaces, soñadoras y cumplir nuestros anhelos.

Emociones

"No hace falta que nadie le diga que los sentimientos agregan color a la vida, o que los momentos de estrés puedan arruinarnos o salvarnos. De todas las especies, la nuestra parece ser la más propensa a las emociones (Hebb, 1980). Con más frecuencia que el resto de las criaturas, expresamos miedo, ira, tristeza, alegría y amor" (Myers, 2005, p.499).

Los seres humanos tenemos sentimientos de emoción que los expresamos de acuerdo a las situaciones que estemos viviendo como dice el autor de amor, alegría, tristeza, miedo, ira entre otras, estas emociones son pasajeras pero influyen mucho en nuestra personalidad, esto depende de cada persona, las emociones positivas serán buenas para el autoestima pero las emociones negativas destruirán emocionalmente a cada ser humano, sin embargo la mentalidad de cada persona es la que revelará si puede luchar para sobresalir o no, todo esto servirá como experiencias de la vida que cada uno tiene sea bueno o malo.

Depresión

"La depresión es una enfermedad de los sentimientos. Va desde una reacción exagerada a la tristeza normal, pasando por un sentimiento de vacío gris en el que aún puedes funcionar, hasta una desesperación absoluta, falta de esperanza y postración" (Trickett, 2009, p. 16).

La depresión es uno de los sentimientos más trágicos cuando las personas lo tienen, ya que se encierran en lo negativo y no dan oportunidad para salir de esa situación siendo muy peligroso para la vida. Es por esto que tenemos que tener cuidado con la depresión, debemos estar atentos y saber que si se puede salir de estos momentos difíciles que se presentan en la vida, que somos capaces, personas inteligentes que podemos lograr resolver los problemas, que todo tiene solución y no acabar con nuestra vida que es tan preciada por las personas que están a nuestro alrededor y que nos aprecian y quieren vernos bien.

Ira

> Los sabios dicen que la ira es una "locura pasajera" (Horacio, 65-8 a.C.) que "se lleva la mente" (Virgilio, 70-19 a.C.) y que puede ser "muchas veces más dañina que el daño que le ha causado" (Thomas Fuller, 1654-1734). Pero también han dicho que la "ira noble" (William Shakespeare 1564-1616) "convierte en valiente a cualquier cobarde (Cato, 234-149 a.C.) y "devuelve la fuerza (Virgilio)" (Myers, 2005, p.520).

La ira es algo humano de nosotros, que lo sentiremos en momentos de desacuerdos y de acuerdo al nivel que se presente, los cuales pueden desatarse en la familia, el trabajo o en la sociedad, y el autor nos dice "el enojo no desaparecerá mientras la mente conserve ideas de resentimiento" .Este sentimiento negativo transforma a las persona ya sea pasajeramente, causando daño a las demás personas de su alrededor, es por eso que tenemos que tener cuidado con las palabras que vamos a decir cuando este sentimiento se apodere de nosotros, ya que pasado esta emoción estaremos arrepentidos de todo lo que hemos dicho y se agrave la situación y se den otros problemas por esta emoción negativa como es la ira. Hoy en día es tan difícil no tener esta emoción negativa ya que las personas cuando están estresadas explotan llenas de ira por situaciones complejas de la vida que las envuelve en este sentimiento ajeno pero que cada día está más presente de lo normal, por lo que debemos tener cuidado ya que también afecta a nuestra salud.

Frustración

> La frustración es el sentimiento desagradable en virtud del cual las expectativas del sujeto no se ven satisfechas al no poder conseguir lo pretendido, es el impulso fallido de un hecho ya esperado, se ha suscitado una acción, se ha predispuesto todo y en el momento de su realización todo se cae sin una razón real, es en este momento en que el ser cae en una frustración, puede ser momentánea, pero puede extenderse. (Palacios, 2013, p. 340)

La frustración se manifiesta cuando no podemos lograr algo que queremos, porque se ve afectado o estancado por alguna causa, no satisfaciendo lo requerido y sufrimos de frustración por la cual nos sentimos mal y decaídos, pero después que pasa nos da la fuerza para seguir lográndolo hasta llegar al objetivo que deseamos. La frustración como las demás emociones es momentánea para las personas que saben que a pesar de que no salieron las cosas bien, pueden seguir intentando muchas veces hasta lograrlo, esto depende de la actitud de las personas que tienen claro estos estados emocionales y que no se rinden ante los obstáculos que la vida nos trae.

Rendimiento Académico

> En Psicología se habla de rendimiento para referirse a las capacidades del ser humano o de un organismo determinado que se pone en acción, a la capacidad afectiva, de ejecución o de grado de dominio que se demuestra en una tarea. El rendimiento "es producto de múltiple variables, personales, interpersonales y ambientales. Una forma de expresar el rendimiento se realiza mediante un cociente producto de la puntuación de un test de rendimiento, dividido entre el rendimiento esperado, según lo pronosticado por test que mide actitudes". (Kelly &Moraja, 2002).

Es la capacidad que tiene el alumno en sobresalir de cualquier materia cognitiva que se encuentre estudiando, siendo un logro de objetivos que se propone para alcanzar sus metas deseadas, no solo en la escuela, también en lo personal; hablar de rendimiento académico en la escuela nos referimos al aspecto dinámico de la Institución.

“Nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación. En el rendimiento académico intervienen además del nivel intelectual, variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad) y motivacionales, cuya relación con el rendimiento académico no siempre es lineal, sino que está modulada por factores como nivel de escolaridad, sexo, aptitud” (Daza 2004).

El rendimiento académico lo entendemos como las capacidades que tiene un alumno al responder a todo lo que ha aprendido en el proceso de enseñanza que se le ha proporcionado, es muy relevante porque es un indicador de nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, es por ello que se le brinda tanta importancia al sistema educativo.

Sin embargo, en el rendimiento académico intervienen muchas otras variables externas como: la calidad del maestro, el ambiente de clases, la familia, el programa educativo entre otros.

Importancia

Rendimiento académico hace referencia al nivel de conocimiento, expresado en una nota numérica, que obtiene un estudiante como resultado de la evaluación de su participación en un proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta definición hace alusión a las calificaciones escolares. Sin embargo, ha de entenderse sobre todo a los procesos mediante los que adquieren los conceptos procedimientos y actitudes. Por otra parte, es un concepto relativo puesto que no hay un criterio único para todos los centros, cursos, asignaturas y profesores.

“La capacidad intelectual y el rendimiento académico están muy relacionados ya que las pruebas de inteligencia más comunes que miden el coeficiente intelectual o CI depende fuertemente de la capacidad verbal, al igual que las tareas escolares” (Bedoya,2010).

El rendimiento académico de un estudiante se mide por la capacidad intelectual que tenga, como lo dice el autor, todos somos capaces de lograr un buen rendimiento académico, solo está en nosotros el esforzarnos para alcanzarlo, ya que es individual y se verá el esfuerzo de cada uno, pero en los niños es la obligación de los padres ayudar a tener ese hábito de responsabilidad para así lograrlo.

Características

> García y Palacios (1991) realizaron un análisis comparativo de diversas definiciones de rendimiento académico, concluyendo que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que encierran al sujeto de la educación como ser social.

En general, el rendimiento académico es caracterizado del siguiente modo:

•El rendimiento es un aspecto dinámico, responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno.

•Es un aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y expresa una conducta de aprovechamiento.

•El rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración

•Es rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo.

•El rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en fin al modelo social vigente. (Ramos, 2009)

El logro de los estudiantes es el rendimiento académico que cada uno de ellos alcance en la escuela para poder seguir estudiando, solo depende de ellos, estudiar, adquirir conocimientos y aprovechar lo que saben para ser buenas personas, solo así cambiarán su actitud y forma de pensar que será beneficioso para ellos, ya que en la escuela los docentes serán los encargados con estrategias metodológicas medir el rendimiento académico de cada uno de sus estudiantes, y

se reflejará en las notas, las cuales los padres de familia lo verán a su debido tiempo.

Tipos de Rendimientos Educativos

Rendimiento Individual

> Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, entre otros. Lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores.
> Los aspectos del rendimiento individual se apoyan en la exploración de los conocimientos y de los hábitos culturales, campos cognoscitivos o intelectual. También en el rendimiento intervienen aspectos de la personalidad que son los afectivos y son los siguientes:

Rendimiento General

> Es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las Líneas de Acción Educativa y hábitos culturales y en la conducta del estudiante.

Rendimiento Específico

> Es el que se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presentan en el futuro. En este rendimiento la realización de la evaluación de más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del estudiante, se debe considerar su conducta parceladamente: sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

Rendimiento Social

> La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a éste sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla.
> Desde el punto de vista cuantitativo, el primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, manifestada a través de campo geográfico. Además, se debe considerar el campo demográfico constituido por el número de personas a las que se extiende la acción educativa (López, M., 2010).

Los tipos de rendimientos académicos para los estudiantes tienen que ver con lo que están aprendiendo, ya que adquieren nuevos conocimientos y los ponen en práctica porque serán de mucha ayuda para cualquier situación, es por esto que

los docentes lo aplican para lograr alcanzar metas con buenas expectativas que requiere la institución.

Tareas escolares

"Las tareas son actividades o conjunto de actividades que tienen como objetivo el desarrollo y adquisición de habilidades y en las que el sujeto se obliga o es obligado a realizar" (López M, 1990, p. 347).

Las tareas escolares se han vuelto una ayuda para el aprendizaje ya que es una retroalimentación para que los alumnos aprendan los conocimientos, pero para algunos es lo contrario ya que lo ven como pasadera de tiempo y no se dan cuenta que es beneficioso para las niñas y niños, el refuerzo que hagan en casa con sus padres ayudará para fortalecer lo aprendido, además se está ayudando alas niñas y niños a la retención en su memoria, lo que ayudará mucho a que realice cualquier actividad sin ningún problema.

> Por estos días, las tareas escolares se han vuelto el "coco": largas, aburridas, fatigantes y a veces sin ningún propósito aparente. Sin embargo, las tareas escolares tienen varios objetivos claros: repasar lo aprendido, preparar al estudiante para el día siguiente de clases y desarrollar destrezas que le permitirán mejores niveles de pensamiento y aprendizaje. Es imposible que el estudiante aprenda todo lo que necesita en el salón de clases. De ahí nace la necesidad de las tareas. Nunca deben convertirse en una tortura ni en pérdida de tiempo.(Acevedo, 2000, p.148)

A pesar que hoy en día no tienen el suficiente tiempo los padres de familia para ayudar a las niñas y niños en las tareas escolares, siguen siendo muy importantes para el refuerzo de ellos, ya que como dice la autora tiene varios objetivos que ayudan en el aprendizaje, por lo tanto no se debe ver lo negativo de las tareas sino lo contrario a pensar en lo positivo que nos pude ayudar para el bien de ellos.

Importancia

"Por eso es especialmente importante garantizar la adecuación de las tareas a los diferentes niveles existentes en el aula y proporcionar la ayuda adecuada para que todos los alumnos puedan realizarlas y aprender con ello" (Ardanaz, 2004, p.53).

Las tareas escolares son complementos que necesitan los estudiantes para tener claros los conocimientos, sirven mucho a la hora de estudiar ya que es un refuerzo para obtener buenas calificaciones en las pruebas escritas y orales ya que los estudiantes van a tener claro lo aprendido garantizando la calidad de la educación que están recibiendo ofrecida por su familia.

Beneficios

> Las tareas extra-clase o deberes son un tema recurrente y muy polémico entre los miembros de una comunidad educativa y así como se reconocen sus múltiples beneficios se pueden citar varias críticas en su contra. A continuación se presentan los beneficios potenciales de los deberes de acuerdo con varios autores consultados particularmente las directrices que da el Departamento de Educación del Gobierno de Nueva Gales del Sur.

A nivel general:

- Fortalecen los vínculos entre el hogar y la escuela.
- Permiten practicar, ampliar y consolidar la labor realizada en clase.
- Enseñan a los estudiantes a planear y organizar su tiempo.
- Desarrollan la capacidad de investigación de los estudiantes y escolares.
- Establecen hábitos de estudio, concentración y autodisciplina que servirán a los estudiantes durante toda su vida.
- Reafirman el papel de los padres y cuidadores como participantes de la educación.
- Permiten a los padres y cuidadores penetrar en lo que se está enseñando en el aula y conocer el progreso de sus hijos.

- Desafían y amplían el panorama de los niños talentosos.(Rodas, 2012, pp.18)

Las tareas escolares de los estudiantes aportan mucho más de lo que se imaginan las personas, a pesar que algunas no están de acuerdo, es bueno saber que unen lazos afectivos en la familia, los niños empiezan a indagar por sí solos, mejoran su capacidad, muchos no se darán cuenta a la hora de realizar las tareas con las niñas y niños pero es así.

Aprendizaje

"En el sentido más amplio, el aprendizaje ocurre cuando la experiencia genera un cambio relativamente permanente en los conocimientos o las conductas de un individuo. El cambio puede ser deliberado o involuntario, para mejorar o para empeorar, correcto o incorrecto, y consciente o inconsciente (Hill 2002)" (Woofolk, 2006, p.198).

El aprendizaje es la adquisición del conocimiento por medio del estudio, en donde la persona cambian la manera de ver las cosas, no se dejan llevar por lo que dice la gente sino por lo que acaban de descubrir de personas que hablan con criterio de vida formada, personas que tienen una visión diferente de ver las cosas para la felicidad de ellos, siendo el aprendizaje maravilloso a los ojos de las personas que logran descubrir cosas diferentes. El aprendizaje nos ayudará mucho ya que nos dará una clara visión de las cosas que hay por descubrir para no estancarnos y seguir progresando para el bien de cada uno de nosotros y buscar nuestra felicidad interior y compartirla con las demás personas de nuestro alrededor.

"El aprendizaje es "el proceso de adquisición cognoscitiva que explica, en parte, el enriquecimiento y la transformación de las estructuras internas, de las potencialidades del individuo para comprender y actuar sobre su entorno, de los niveles de desarrollo que contienen grados específicos de potencialidad""(González, 2003, p. 2).

Como dice el autor las personas con el aprendizaje llegan a otro nivel de conocimientos, cambiando su comportamiento y su forma de pensar ya que están

adquiriendo saberes lo que dignifica a las personas viéndolas actuar en su medio relacionándose bien con otras personas que llegan a valorarlos por su forma de actuar, pensar y proceder. Eso es muy bueno ya que las personas debemos crecer intelectualmente y conseguir un buen léxico que es de muy buena ayuda hoy en día para luchar y conseguir nuestros objetivos tanto laborales como emocionales.

Importancia

> En la terminología pre-científica solo se habla de aprendizaje en aquellas situaciones, en las cuales adquirimos ciertas capacidades o conocimientos de manera intencional y generalmente con un esfuerzo más o menos grande. Además se supone tácitamente que el aprendizaje implica siempre un mejoramiento del rendimiento; si este resultado esperado no se produce, no hubo aprendizaje. (Bredenkamp 1974, pp.607).
> De esta opinión podemos extraer dos metas importantes del aprendizaje: 1. Con aprendizaje se puede explicar la adquisición de conocimientos y habilidades – utilizamos los términos capacidad y habilidad en forma sinónima – que se obtiene en los procesos de enculturación, socialización y educación, así como en el proceso de aprendizaje social. 2. Con el proceso de aprendizaje se induce un rendimiento o un aumento de rendimiento, en la medida en que los conocimientos y habilidades, metas determinadas y pre-establecidas del aprendizaje, son ampliadas o mejoradas intencionalmente. Por lo tanto, de acuerdo a la definición, los procesos de aprendizaje deben producir resultados, es decir ampliar o mejorar conocimientos y habilidades. (Comp. Küper, 2002, p. 38)

La importancia del aprendizaje solo está en nosotros como personas, si queremos ser unos individuos muy cultos e inteligentes, tenemos la capacidad para lograrlo solo con el aprendizaje de muchas formas, a través de la lectura, la indagación, viajes investigativos, por internet entre otros, esto nos ayudará a fortalecer nuestras habilidades y nuestra capacidad para disfrutar lo que hacemos, esto quiere decir que solo está en nosotros ser unas personas cultas.

Procesos

"Los aprendizajes son el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan informaciones (hechos, conceptos, procedimientos, valores), se construyen nuevas representaciones mentales significativas y

funcionales (conocimientos), que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron" (Meirieu, 2007, p.109,110).

Estos procesos son el resultado de la adquisición de conocimientos que uno tenga, es por eso que nunca es tarde para aprender siempre se puede comenzar, es solo la actitud positiva que le pongan las personas que quieren seguir evolucionado y creciendo para ser personas capaces y muy inteligentes a la hora de realizar y cumplir sus sueños. Los niños tienen derecho a que los padres de familia les brinden una buena educación, ya que les servirá para toda su vida porque siempre la aplicarán en su diario vivir, siendo la mejor herencia que se les puede dar.

"El proceso de aprendizaje es el modo en que éste tiene lugar, y supone principalmente las capacidades y actividades por medio de las cuales el conocimiento es adquirido, originada la habilidad e incorporados los hábitos actitudes e ideales" (Kelly, 1982, p.244).

Los procesos de aprendizajes abarcan todo lo relacionado con la recepción y la asimilación de los saberes transmitidos que se ofrece al estudiante y así convertirlos en conocimientos útiles para desarrollar su capacidad cognitiva. Las niñas y los niños también tienen sueños que cumplir, es por eso que los padres de familia deben estar siempre pendientes de sus hijos para así ayudarlos a fomentar en ellos buenos hábitos de estudios y de responsabilidad para que el día de mañana no tengan que lamentarse de nada.

2.7.Hipótesis

Hipótesis Nula– Ho: El estrés de los padres de familia **No** incide en el rendimiento académico de la niñas y niños del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa, cantón Quito, provincia Pichincha.

Hipótesis Alternativa – H_1: El estrés de los padres de familia **Si** incide en el rendimiento académico de la niñas y niños del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa, cantón Quito, provincia Pichincha.

2.8. Señalamiento de variables

Variable Independiente

El estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares

Variable Dependiente

Rendimiento académico

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA.

3.1. Enfoque de la investigación.

Para efectuar el trabajo investigativo, la investigadora se basará en el paradigma Critico Propositivo con una perspectiva cuantitativo y cualitativo, porque los resultados de la investigación de campo serán sometidos a análisis numéricos, con el apoyo de la Estadística.

3.2 Cualitativo debido a que se está brindando información para conocer la realidad con lo que se procederá a investigar, dando resultados numéricos que serán interpretados críticamente con el apoyo del Marco Teórico.

3.3 Cuantitativos se refiere a datos los cuales se acogerán mediante información obtenida y se procederá a hacer una observación estadística.

3.3.1 Modalidad básica de la investigación.

Las modalidades que indican el proyecto de investigación son aplicables.

Investigación de Campo:

Para realizar un estudio más completo y sistemático de los hechos relacionados a las dos variables han sido apreciado desde el lugar donde ocurre los hechos, la Unidad Educativa Tres de Diciembre del Cantón Quito, del tema, el estrés de los Padres de familia al momento de realizar las tareas y su rendimiento académico.

Investigación Bibliográfica Documental:

Esta investigación tiene la intención de investigar, detectar y ampliar el criterio de diferentes autores que ayuden a fundamentar el contenido de las dos variables para poder tener una idea más precisa.

Las diferentes teorías y conceptualizaciones de varios autores sobre el tema, el estrés de los Padres de familia al momento de realizar las tareas escolares en el rendimiento académico fueron encontradas en fuentes como el internet, folletos, artículos, libros, revistas, documentales y otras publicaciones secundarias.

De intervención Social o proyectos factibles:

La investigadora luego de realizar el trabajo investigativo, desplegará una propuesta alternativa de solución al problema investigado.

3.3.2 Nivel o tipo de investigación.

En la presente investigación se utilizó la investigación correlacional la cual se describe los hechos de la realidad y tiene interés de acción social y permite comparar y detallar dos o más fenómenos, estructuras y modelos de comportamiento según ciertos criterios.

En este tipo de investigación se persigue fundamentalmente determinar el grado en el cual las variaciones en uno o varios factores son juntas con la variación en otro u otros factores. La existencia y fuerza de esta variación normalmente se determina estadísticamente por medio de coeficientes de correlación. Es conveniente tener en cuenta que esta variación no significa que entre los valores existan relaciones de causalidad, pues éstas se determinan por otros criterios que, además de la variación, hay que tener en cuenta.

3.3.3 Investigación exploratoria.

Esta nos permitió indagar sobre todo lo relacionado con el problema del estrés de los Padres de familia, por ser la metodología flexible, con mayor amplitud en el estudio. Nos permitió desarrollar nuevas estrategias de acuerdo a las modalidades de los desempeños de las Docentes para el desarrollo de los aprendizajes cognitivos, procedimentales y actitudinales de los cuales las Docentes deben ser un claro ejemplo de dominio.

Para efectuar esta investigación, la investigadora mantuvo con la realidad, y se pudo identificar el problema a estudiarse, permitiendo que con su conocimiento e investigación científica plantee y formule hipótesis para diseñar posibles soluciones al problema.

3.3.4 Investigación descriptiva.

Permitió describir predicciones sustentadas, la medición trató de ser precisa y de proyección social, permitiéndonos establecer comparaciones de desempeño de las la Docentes. Entre dos o más situaciones tales como trabajo dentro de la Unidad Educativa y de experimentación, estructuras evaluativas atendiendo a los objetivos nacionales.

3.4 Población y muestra.

La Población estudiada fue: **96** niñas y niños de **5 años**, **3** Docentes, de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa, cantón Quito, provincia Pichincha, en este caso la muestra será la totalidad de la población.

3.4.1 Estratificación de la población

En el siguiente cuadro se da a conocer el universo de estudio de la indagación:

Cuadro N. 1 Estratificación de la Población

Sectores	Población	Muestra
Estudiantes	96	96
Padres de Familia	50	50
Docentes	3	3
Total	149	149

Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel

Considerando que el universo de investigación es grande es decir 149 se trabaja con la totalidad por lo tanto U = 149 n = 149

3.5.Operacionalización de variables.

Cuadro N. 2. Variable Independiente. El estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMES	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Se entiende por estrés familiar las alteraciones vividas por todos los miembros del grupo, debido a la presión o eventos estresantes que provocan cambios en el sistema familiar con los que sus miembros se sientes insatisfechos y muestran síntomas de alteración. Las demandas en la vida familiar producen tensiones internas que requieren de habilidad para su manejo, que no superadas ocasionan estrés. .	Estrés Alteración Tensiones	Angustia Tensión Desestabilidad Cambios Inquietud Ofuscación Nervios Preocupación Perturbación	¿Usted se ha sentido estresado por ser padre de familia? ¿Respira y se relaja cuando siente estrés ante un problema con sus hijos? ¿Usted ha escuchado hablar sobre qué es el estrés? ¿Se ha sentido Ud. preocupado con la tarea de la escuela de sus hijos? ¿Se ha sentido perturbado o molesto al ayudar a realizar las tareas escolares a sus hijos? ¿Se ha informado Ud. sobre las consecuencias que produce el estrés en su organismo? ¿Considera Ud. que el estrés de los padres afecta a los niños en el aprendizaje? ¿Sabía Ud. que el estrés provoca enfermedades? ¿Se ha preguntado usted cómo combatir el estrés para tener una mejor calidad de vida? ¿Ha obtenido un material de apoyo para informarse sobre las maneras de cómo evitar el estrés?	Técnica Encuesta Técnica Encuesta

Elaborado por: Aguirre Villarroel Verónica Elizabeth. (2014)

3.6.Operacionalización de variables.

Cuadro N. 3. Variable dependiente. Rendımıento académico

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMES	TÉCNICA E INSTRUMENTO
Nivel de conocimiento de un alumno medido en una prueba de evaluación. En el rendimiento académico intervienen además del nivel intelectual, variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad) y motivacionales, cuya relación con el rendimiento académico no siempre es lineal, sino que está modulada por factores como nivel de escolaridad, sexo, aptitud	Conocimientos	Contenido Información Entendimiento	¿Expone sus conocimientos con claridad? ¿Pregunta en clases si algo no entiende? ¿Realiza sin ningún problema las consignas dadas?	Ficha de Observación
	Nivel intelectual	Cognitivismo Constructivismo Transformaciones	¿Cumple con sus tareas escolares satisfactoriamente ¿Construye sus propios aprendizajes? ¿Participa en clase motivado por sus conocimientos?	Ficha de Observación
	Personalidad	Valores Conductas Actitud	¿Son autónomos y solidarios? ¿Tienen cimentado sus valores? ¿Su conducta es satisfactoria en clase y fuera de ella? ¿Cuándo se enoja cambia de actitud?	

Elaborado por: Aguirre Villarroel Verónica Elizabeth. (2014)

3.6 Plan de recolección de datos.

Para el proceso de recolección, procesamiento, análisis e interpretación de la información del informe final se realizó de la siguiente manera.

Cuadro No 4. Plan de recolección de datos.

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACION
1.- ¿Para Qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
2.- ¿A qué personas?	Esta investigación está dirigía a Docentes, niñas y niños de Educación Básica y Padres de familia
3.- ¿Sobre qué aspectos?	El estrés de los Padres de familia al momento de realizar las tareas - rendimiento académico
4.- ¿Quién?	Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel.
5.- ¿Cuando?	Agosto del 2014 a enero del 2015
6.- ¿Cuántas Veces?	Se realizará una vez, a cada uno de los encuestados.
7.- ¿Técnicas de Recolección?	Encuestas
8.- ¿Con que?	Cuestionario
9.- ¿En qué situación?	En la Unidad Educativa Tres de Diciembre

Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel. (2014)

3.7 Plan para el procesamiento de la información

• Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

• Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente.

•Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales para corregir fallas de contestación.

• Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis: cuadros de una sola variable, cuadros con cruce de variables.

• Administración de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente que no influyen significativamente en los análisis).

• Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.

Análisis e interpretación de resultados

-Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

-Interpretación de los resultados con apoyo del marco teórico en el aspecto pertinente, es decir atribuciones del significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes del marco teórico.

- Comprobación de hipótesis, para la verificación estadística conviene seguir la asesoría de un especialista. Hay niveles de investigación que no requieren de hipótesis: explicativo y descriptivo. Si se verifica hipótesis en los niveles de asociación entre variables y exploratorio.

- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta dirigida a los Padres de Familia

Pregunta No 1. ¿Usted se ha sentido estresado por ser padre de familia?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	48	96%
NO	2	4%
TOTAL	**50**	**100%**

Cuadro N: 5 Estresado por ser padre
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

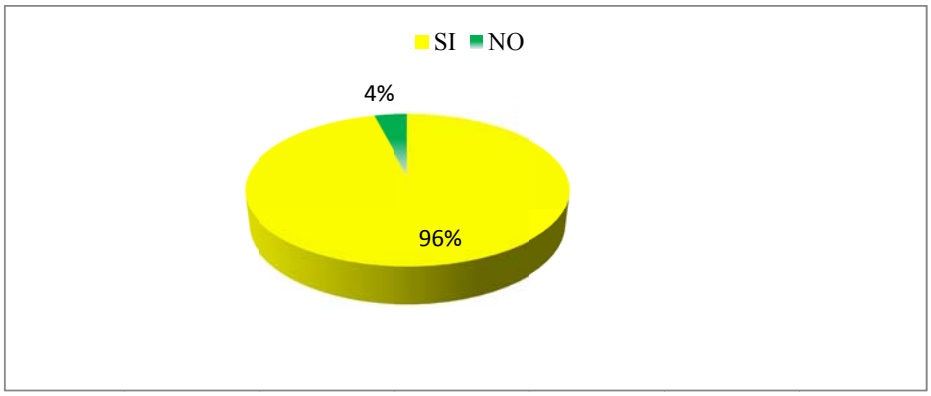


Gráfico N: 5 Estresado por ser padre
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Análisis: De las 50 personas encuestadas, el 96% anuncia que SI se sientes estresados por ser padres de familia ya que tienen la responsabilidad de cuidar y velar por la sus hijos para así alcanzar un futuro prometedor para sus vidas y el 4% anuncia que NO se sienten estresados como padres de familia porque saben cómo tratar a sus hijos.

Interpretación: La mayoría de Padres de familia admite que es una tarea difícil ser padres de familia y que siempre estarán estresados ya que ser padres y madre implica tener obligaciones, responsabilidades, dar seguridad, tranquilidad en el hogar, pero con las exigencias de hoy en día en el trabajo no se dan el suficiente tiempo para cumplir con todas esas obligaciones.

Pregunta No.2 ¿Respira y se relaja cuando siente estrés ante un problema con sus hijos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	16%
NO	42	84%
TOTAL	**50**	**100%**

Cuadro N: 6 Respira y se relaja
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

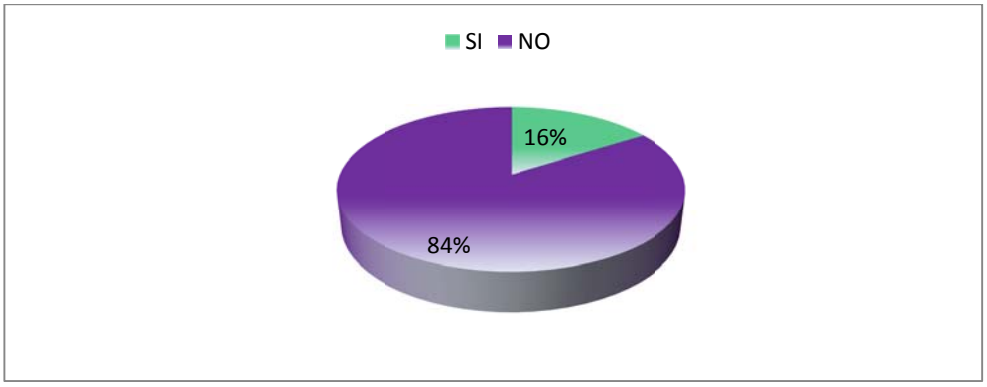


Gráfico N: 6 Respira y se relaja
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Análisis: En un total de los 50 padres de familia encuestados, el 8% nos manifiesta que SI se toma su tiempo para respirar y relajarse cuando está estresado y vuelve a charlar con sus hijos más tranquilos y el 84% nos manifiesta que NO lo hace ya que están ofuscados que no se dan el tiempo para hacerlo, solo piensan en regañar a sus hijos.

Interpretación: Esto significa que la mayoría de padres de familia no sabe cómo tratar un problema con sus hijos llegando al punto de estresarse sin obtener alguna solución siendo evidente el maltrato físico y psicológico en las niñas y niños, sin buscar solución alguna como relajarse y respirar, darse unos minutos para luego tener un diálogo afectivo y no reaccionar de manera incorrecta para luego sentirse mal por lo que ya está hecho.

Pregunta No.3 ¿Usted ha escuchado hablar sobre qué es el estrés?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	6%
NO	47	94%
TOTAL	**50**	**100%**

Cuadro N: 7 El estrés
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

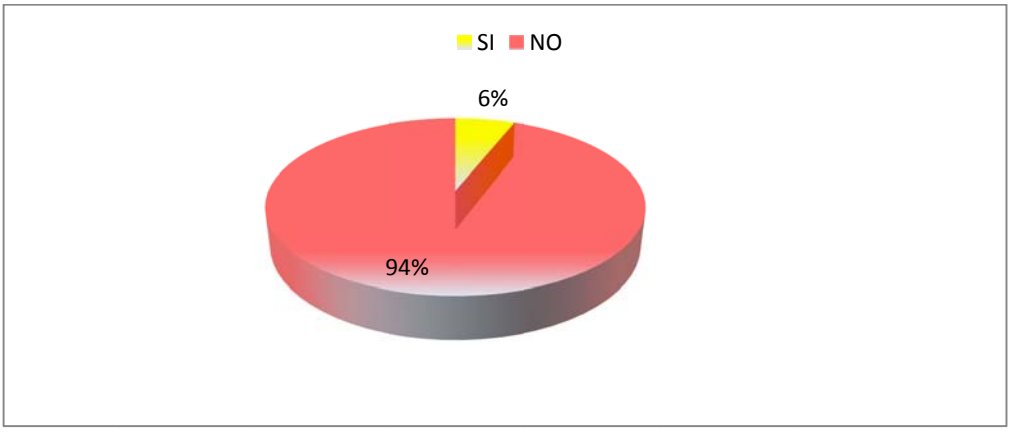


Gráfico N: 7 El estrés
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Análisis: Se observó que de los 50 padres de familia encuestados, el 6% anuncia que Si han escuchado hablar sobre el estrés sobre todo cuando llegan cansados y escuchan quejarse y decirlo y el 94% nos anuncia que No han escuchado hablar acerca del estrés profundamente y no saben de qué se trata.

Interpretación: Existe una gran cantidad de padres de familia que admite no saber de qué se trata el estrés, qué es, cómo los afecta a ellos y a sus hijos; tienen una idea vaga de lo que significa pero no saben a ciencia cierta los problemas que produce en su familia y en su organismo.

Pregunta No 4 ¿Se ha sentido usted preocupado con las tareas de la escuela de sus hijos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	33	66%
NO	17	34%
TOTAL	**50**	**100%**

Cuadro N: 8 Preocupado por las tareas
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

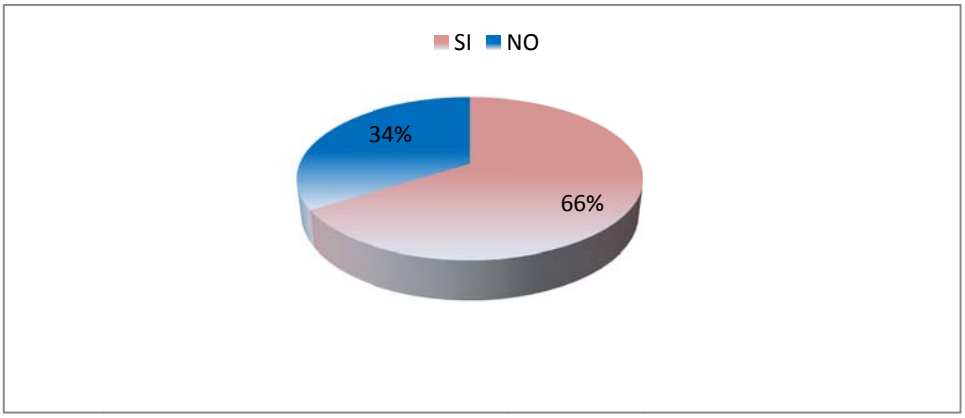


Gráfico N: 8 Preocupado por las tareas
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Análisis: Se detalla que de las 50 personas encuestadas, el 34% anuncia que SI se preocupan por las tareas de sus hijos, que se sientan con ellos para ayudarles a observar que lo hagan bien y corregirlos mientras que el 66% nos anuncia que No les preocupa las tareas escolares ya que ellos vienen aprendiendo de la escuela y pueden desenvolverse solos.

Interpretación: La mayoría de los padres de familia se sienten preocupados por las tareas de sus hijos ya que no les dan el tiempo suficiente para ayudarlos en casa, por las jornadas de trabajo que tienen, notando el estrés y la no tolerancia hacia ellos dejando de lado su apoyo moral y físico para su formación académica.

Pregunta No.5 Se ha sentido usted perturbado o molesto al ayudar a realizar las tareas escolares de sus hijos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	60%
NO	20	40%
TOTAL	**50**	**100%**

Cuadro N: 9 Se ha sentido perturbado o molesto
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

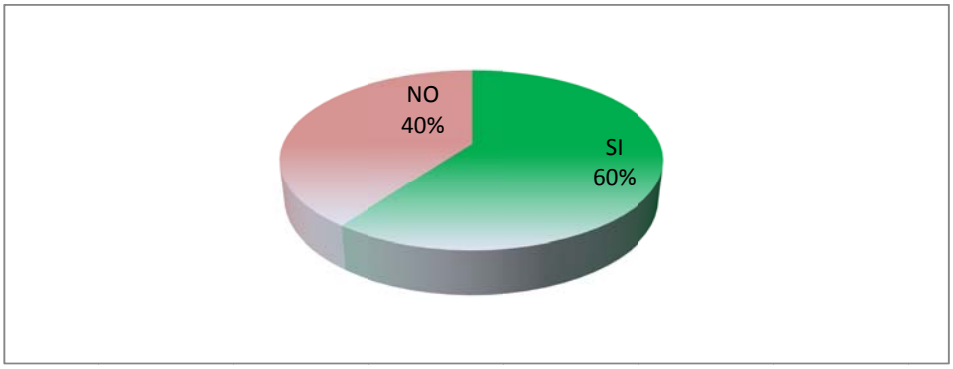


Gráfico N: 9 Se ha sentido perturbado o molesto
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Análisis: Se verifica que de las 30 personas encuestadas, el 60% anuncia que SI llegan del trabajo perturbados o molestos al ayudar a realizar las tareas escolares ya que llegan cansados y solo quieren descansar y olvidarse de los problemas de la casa mientras que el 40% restante dice que NO llega del trabajo a la casa perturbado ni molesto al ayudar a realizar las tareas escolares.

Interpretación: La mayoría de los padres de familia después de llegar a la casa del trabajo se sienten tan cansados, estresados que no toleran a la familia por mismo hecho de llegar ya presionados, tensionados por el trabajo y les molesta todo por lo que reaccionan mal.

Pregunta No 6 ¿Se ha informado usted sobre las consecuencias que produce el estrés en su organismo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	24%
NO	38	76%
TOTAL	**50**	**100%**

Cuadro N: 10 Las consecuencias del estrés
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

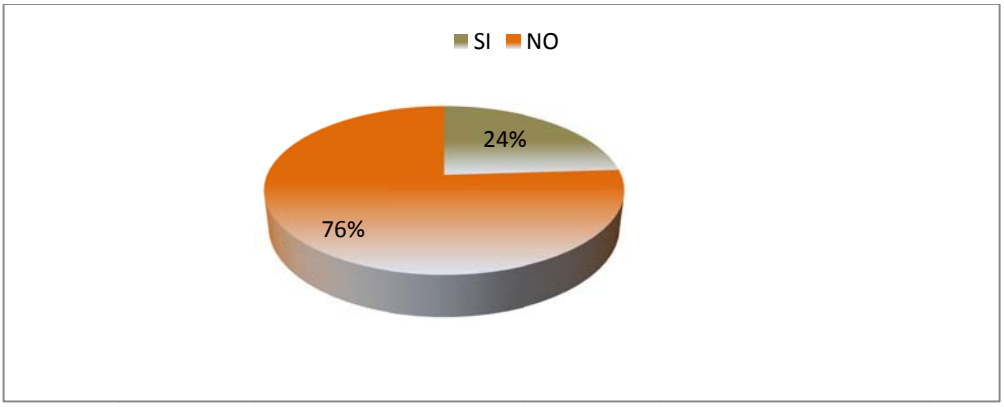


Gráfico N: 10 Las consecuencia del estrés
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Análisis: A consideración de las 50 personas encuestadas, el 24% manifiestan que SI se han informado algo de lo que podría causarles el estrés, mientras que el 76% restante manifiesta que NO se ha informado sobre las consecuencias que le traería el estrés ya sea por el trabajo, la familia o la vida social.

Interpretación: Esto significa que la mayoría de los padres de familia no están informados acerca del tema porque carecen de conocimiento del estrés, hablan del estrés vagamente pero no saben ciertamente las consecuencias que produce en nuestro organismo.

Pregunta No. 7 ¿Considera usted que el estrés de los padres afecta a las niñas yniños en el rendimiento académico?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	40	80%
NO	10	20%
TOTAL	**50**	**100%**

Cuadro N: 11 El estrés de los padres afecta a los niños
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

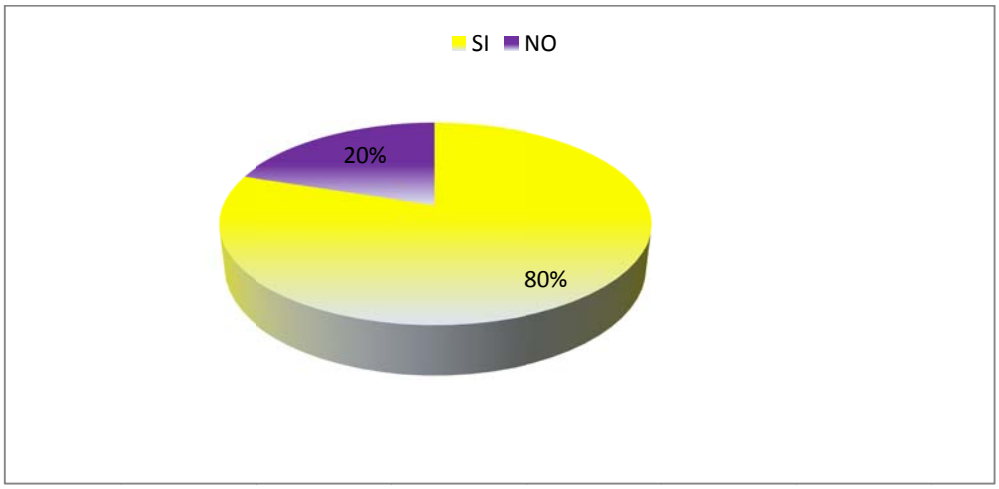


Gráfico N: 11 El estrés de los padres afecta a los niños
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Análisis: De las 50 personas encuestadas, el 2% manifiestan que SI saben cómo les afecta a los niños el estrés que tienen sus padres, mientras que el 98% manifiesta que NO saben cómo les afecta el estrés de los padres a los niños

Interpretación: Casi todos los padres de familia consideran que si puede afectar el estrés de los padres a las niñas y niños ya que se dan cuenta en sus actitudes negativas hacia ellos y eso es preocupante, porque no saben controlar el estrés ya sea por su trabajo, en el hogar, las deudas, enfermedades, sin darse cuenta que están siendo afectados las niñas y niños por el estrés de sus padres.

Pregunta No 8 ¿Sabía usted que el estrés provoca enfermedades?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	10%
NO	45	90%
TOTAL	**50**	**100%**

Cuadro N: 12 El estrés provoca enfermedades
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

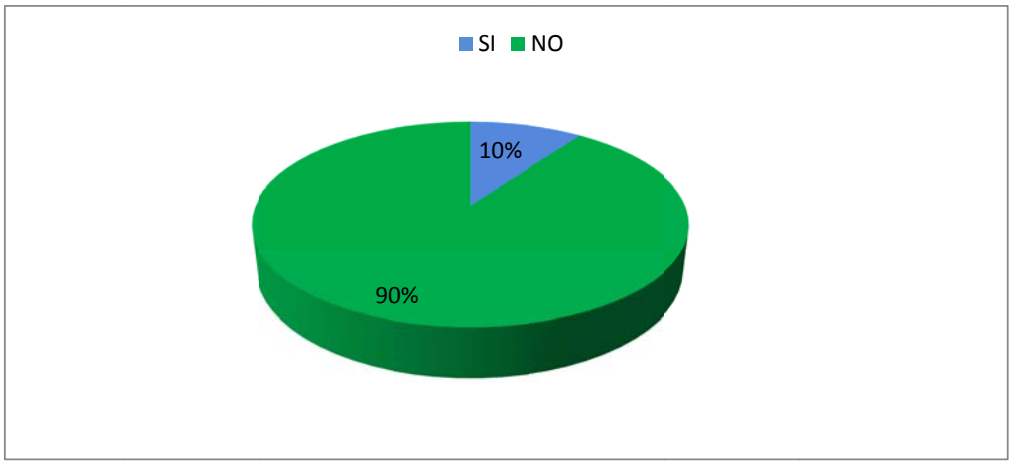


Gráfico N: 12 El estrés provoca enfermedades
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Análisis: De las 50 personas encuestadas, el 44% manifiestan que Si se han enterado que el estrés provoca enfermedades mientras que el 56% manifiesta que NO saben que el estrés provoca enfermedades.

Interpretación: Esto quiere decir que la mayoría de los padres de familia no saben que el estrés provoca enfermedades, siendo evidente la desinformación que existe sobre el estrés.

Pregunta No. 9 ¿Se ha preguntado usted cómo combatir el estrés para tener una mejor calidad de vida?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	36%
NO	32	64%
TOTAL	**50**	**100%**

Cuadro N: 13 Cómo combatir el estrés
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

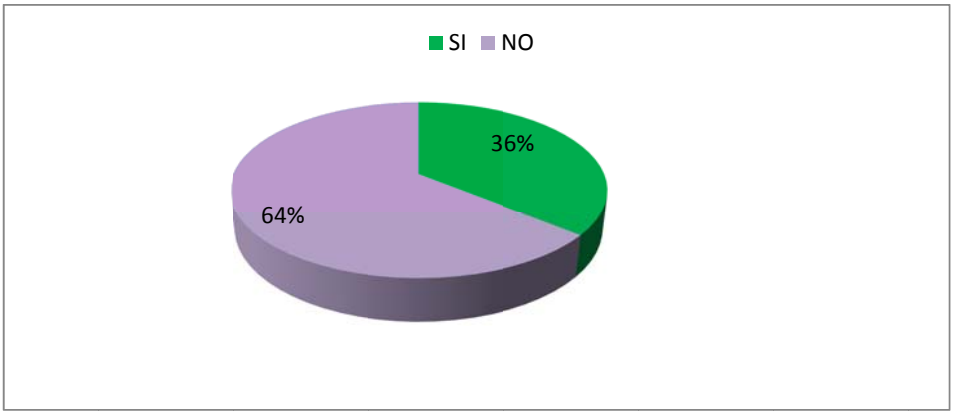


Gráfico N: 13 Cómo combatir el estrés
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Análisis: De los 50 padres de familia encuestadas, el 36% manifiesta que SI se han preguntado cómo poder combatir el estrés para solucionarlo, mientras que el 64% manifiesta que NO se han preguntado cómo se puede combatir el estrés y no ha pasado de ser una pregunta.

Interpretación: De esta manera se pudo verificar que la mayor parte de los padres de familia no han tenido el interés de preguntarse si el estrés puede ser combatido para mejorar el estilo de vida, sin saber que contribuirá positivamente en ellos y en el desarrollo integral de las niñas y niños si se logra conocer el estrés y controlarlo para tener un buen vivir.

Pregunta No. 10 ¿Ha obtenido un material de apoyo para informarse sobre las maneras de cómo evitar el estrés?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	50	100%
TOTAL	**50**	**100%**

Cuadro N: 14 Material de apoyo
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

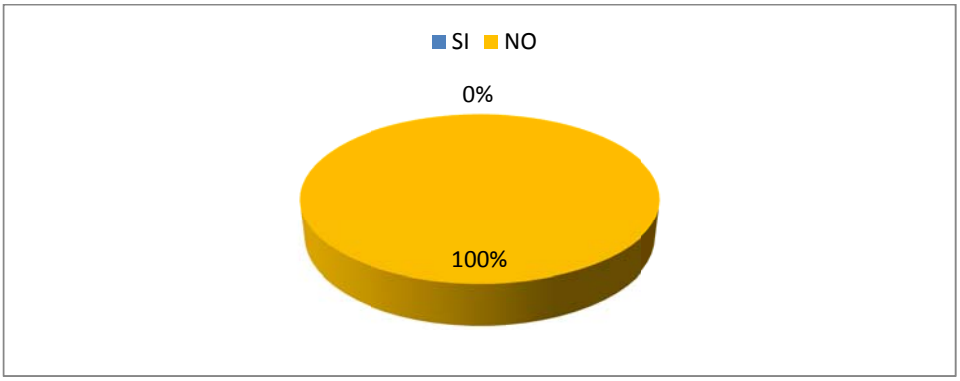


Gráfico N: 14 Material de apoyo
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Encuesta

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Análisis: De las 50 personas encuestadas, el 0% manifiesta que SI han obtenido material de apoyo para informarse sobre las maneras de cómo evitar el estrés, mientras que el 100% manifiesta que NO han obtenido material de apoyo para informarse sobre las maneras de cómo evitar el estrés,

Interpretación: De esta manera se puede evidenciar que todos los padres de familia no han podido contar con un material de apoyo que les sirva para saber lo que es el estrés, y esto me motiva como investigadora para poder dar una clara y sencilla información para que puedan salir del desconocimiento que tienen hacia algo tan importante que está afectando a muchas familias ecuatoriana como es el estrés.

4.2. Verificación de la Hipótesis:

Comprobación de la hipótesis con el Chi cuadrado

4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis

Hipótesis Nula– Ho: El estrés de los padres de familia **No** incide en el rendimiento académico de la niñas y niños del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa, cantón Quito, provincia Pichincha.

Hipótesis Alternativa – H_1: El estrés de los padres de familia **Si** incide en el rendimiento académico de la niñas y niños del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa, cantón Quito, provincia Pichincha.

1. Selección del Nivel de Significación

Para la verificación de la hipótesis se utilizó el nivel de significancia de a= 0.05, que representa el 100% de confiabilidad.

2. Especificación Estadística

Se trabaja con un cuadrado de contingencia de cuatro filas por dos columnas, con la aplicación de la siguiente fórmula estadística.

$$X^2 = \text{Sumatoria} \quad \sum = \frac{(O - E)}{E}$$

3. Modelo Estadístico

∑= Sumatoria

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

X_2c = Chi-cuadrado calculado

4. Fórmula de grados de libertad

Para decidir primero determinamos los grados de libertad (gl) con el cuadro formado por 4 filas y 2 columnas.

α 0.05

gl=(c-l) (h-l)

gl=(4-1) (2-1)

gl=(3) (1)

gl= 3

X^2t=7.81

α =0.05

X^2t < > 7.81

gl= 3

Entonces con 3 grados de libertad y un nivel α =0.05 tenemos en la tabla del Chi Cuadrado X^2t=7.81

Regla de decisión

Se acepta la hipótesis nula si el valor a calcular de X^2 es menor al valor deX^2tabulado = 7.81 caso contrario se rechazará.

5. Recolección de datos y cálculos estadísticos

Frecuencias Observadas

Cuadro 15. Frecuencias Observadas

Pregunta	Categoría		
	Si	**No**	**Subtotal**
1.- ¿Usted se ha sentido estresado por ser padre de familia?	48	2	50
4.-¿Se ha sentido usted preocupado con las tareas de la escuela de sus hijos?	33	17	50
6.-¿Se ha informado usted sobre las consecuencias que produce el estrés?	12	38	50
7.-¿Considera usted que el estrés de los padres afecta a las niñas y niños en el rendimiento académico?	40	10	50
Sub total	**133**	**67**	**200**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Verónica Aguirre

Cuadro N. 16 Frecuencia Esperada

Pregunta	Categoría		Subtotal
	Si	**No**	
1.- ¿Usted se ha sentido estresado por ser padre de familia?	33.25	16.75	50
4.-¿Se ha sentido usted preocupado con las tareas de la escuela de sus hijos?	33.25	16.75	50
6.-¿Se h informado usted sobre las consecuencias que produce el estrés?	33.25	16.75	50
7.-¿Considera usted que el estrés de los padres afecta a las niñas y niños en el rendimiento académico?	33.25	16.75	50
Sub total	**133**	**67**	**200**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Verónica Aguirre

Cuadro N.17 Cálculo Chi cuadrado X^2

O	E	(O-E)	(O-E)2	(O-E)2/E
48	33.25	14.75	217.5625	6.543233083
2	16.75	-14.75	217.5625	12.98880597
33	33.25	-0.25	0.0625	1.879699248
17	16.75	0.25	0.0625	3.731343284
12	33.25	-21.25	451.5625	13.58082707
38	16.75	21.25	451.5625	26.95895522
40	33.25	6.75	45.5625	1.370300752
10	16.75	-6.75	45.5625	2.720149254
200	200			**69.77331388**

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel

Representación gráfica

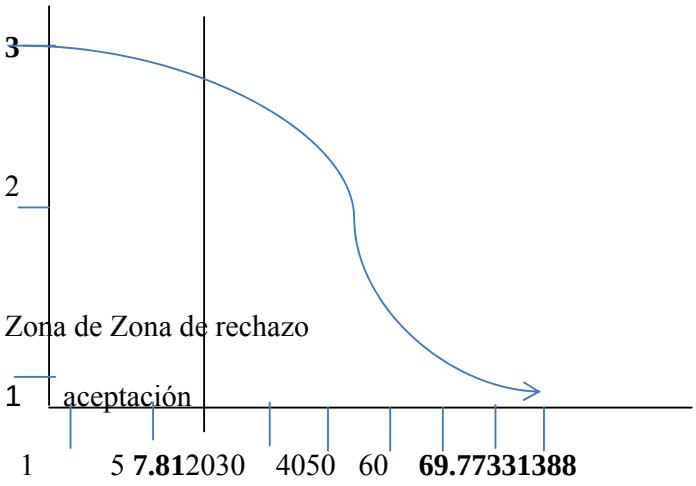


Gráfico N.25 Campana de Gauss.
Elaborado por: Verónica Elizabeth AguirreVillarroel

4.3. Decisión Final

Como X^2 t tabulado 7.81 es menor que el Chi Cuadrado calculado X^2 c es de **69.77331388** se rechaza la Hipótesis nula Ho y se acepta la H_1 es decir:El estrés de los padres de familia **Si** incide en el rendimiento académico de la niñas y niños del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa, cantón Quito, provincia Pichincha.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones:

- Después de desarrollar el estudio oportuno de la investigación para analizar los datos y obtener los resultados anhelados en el Primer Año de Educación Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa, cantón Quito, provincia Pichincha, se demuestra como incide el estrés de los padres de familia en el rendimiento académico de las niñas y niños al momento de realizar las tareas escolares.

- Se hizo el diagnóstico correspondiente al estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares dando como resultado que influye negativamente en el rendimiento académico de las niñas y niños.

- El rendimiento académico de las niñas y niños es importante para su educación formativa por lo que se ha comprobado que si les afecta el estrés de los padres y se refleja al momento de recibir las notas.

- Como alternativa de solución a la indagación se realizará un folleto sobre el estrés para ayudar a los padres de familia a prevenir y tener la capacidad de controlarlo al momento de realizar las tareas escolares con las niñas y niños del Primer Año de Educación Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa, cantón Quito, provincia Pichincha.

5.2 Recomendaciones:

Con las conclusiones expuestas daremos las siguientes recomendaciones:

- Poner en práctica lo aprendido en el folleto ya que así podremos prevenir futuros inconvenientes con las niñas y niños en su rendimiento académico en la escuela.

- Utilizar como una estrategia de prevención para las niñas y niños para que el estrés de los padres no les pueda afectar al momento de realizar las tareas escolares.

- Que los padres de familia, los docentes y la comunidad educativa tomen conciencia del daño que pueden llegar a causar en sus hijos por el estrés descontrolado que se llega a tener por diversos factores externos.

- Emplear las actividades del folleto con los padres de familia en talleres y charlas para ayudar a las niñas y niños y lograr una armonía en el hogar.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Datos Informativos:

Tema: El estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares y su incidencia en el rendimiento académico de las niñas y niños del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa, cantón Quito, Provincia Pichincha.

Nombre de la Institución:	Unidad Educativa Tres de Diciembre
Provincia:	Pichincha
Cantón:	Quito
Parroquia:	Checa
Dirección:	Av. Quito Oe1-160 y Cristóbal Erazo
Teléfono:	022300-181
Clase de Institución:	Fiscal
Nivel:	Educación Básica
Funcionamiento:	Matutino – Diurno
Tipo de Plantel:	Mixto
Número de Docentes:	40
Número de Estudiantes:	200

Beneficiarios Directos:

Los primeros beneficiados serán las niñas y niños del Primer Año de Básica

Beneficiarios Indirectos:

Los beneficiarios indirectos serán: los Padres de Familia

Equipo Técnico Responsable: La Directora, las docentes y la investigadora.

6.2 Antecedentes de la Propuesta:

En la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa, cantón Quito, provincia Pichincha no se ha realizado ninguna charla ni taller sobre el tema: El estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares para así mejorar el rendimiento académico de las niñas y niños, por lo que he decidido pedir permiso a la Directora Lic. Mariana Vega para realizar la propuesta que trata sobre charlas y por medio de un folleto para los padres de familia lograr que tomen conciencia y sepan que están siendo afectados en su salud por el estrés, y que las niñas y niños son los que sufren las consecuencias en el rendimiento académico de su aprendizaje y esto se refleja en el bajo rendimiento escolar.

Hoy en día las personas no se dan cuenta que tienen estrés, se sienten estresados y no hacen nada para evitarlo o enfrentar la situación, siendo víctimas de esta dolencia que puede afectar a la salud, si no se la sabe manejar, es por eso que en el folleto estará detallado todo lo que no sabemos sobre el estrés que afecta a su salud y a las niñas y niños en su rendimiento académico y así facilitar la armonía que necesita un hogar para que todo llegue a un equilibrio y vivir en plena tranquilidad que merece tener una familia.

Las charlas serán muy beneficiosas para los padres de familia ya que aprenderán técnicas de relajación, alternativas para hacer frente a ese estrés que nos daña físicamente y a tener en cuenta que uno como persona necesita distraerse y no solo someternos a las obligaciones de la vida apresurada que hoy la estamos viviendo, para así no afectar a las niñas y niños en el rendimiento académico; contribuyendo a un desarrollo integral que necesitan.

El estrés ha sido y sigue siendo algo cotidiano en nuestras vidas, pero pocos sabemos el daño que causa a nuestro organismo sino sabemos controlarlo, es por eso que informaremos a los padres de familia de cómo evitar este mal de la vida moderna que afecta al hogar especialmente a los padres y a las niñas y niños por la no tolerancia de los que no saben manejarlo y evitarlo.

6.3 Justificación

El presente trabajo de investigación es de gran **interés** ya que la propuesta que se quiere lograr es que los padres de familia puedan controlar el estrés al momento de realizar las tareas escolares de sus niñas y niños, a través de charlas, talleres y folletos para que puedan entenderlo, conocerlo y aprendan a controlarse al momento de realizar las tareas con sus hijos, para no causar daño a los más pequeños, esto se lo realiza aplicando el paradigma crítico propositivo porque busca analizar y aprovechar un problema educativo para diseñar y buscar soluciones a la problemática del bajo rendimiento de las niñas y los niños, para así lograr el cambio de estilo de vida de los padres de familia mejorando el bienestar suyo y de los educandos.

La propuesta es muy **importante** ya que buscamos trabajar con alternativas para mejorar el estado de ánimo de los padres de familia que llegan estresados del trabajo a la casa, queremos que se sientan bien al momento de ver a su familia, que haya esa armonía para disfrutarlos, se sientan relajados y renovados de energía buena para compartir con los suyos.

El propósito primordial de la propuesta es **útil y beneficioso** porque las niñas y los niños mejoren el rendimiento académico con el apoyo de sus padres de manera positiva, mejorando los hábitos de estudios, proporcionando un ambiente sano, de confianza, de respeto y amor para desarrollar en ellos la responsabilidad, su capacidad de esfuerzo y la capacidad de demostrar lo aprendido.

La propuesta argumentada se justifica en los talleres, folletos y charlas que presenta una serie de alternativas y consejos que hará que los padres de familia lo tomen en cuenta para mejorar la salud y evitar daños a las niñas y niños en su rendimiento académico, lo que causará un **impacto** en el hogar, la institución y la sociedad, mejorando el rendimiento académico de los estudiantes del Primer Año de Básica, ya que la tranquilidad de los padres ayudará a tener confianza en los niños y mejorará también su autoestima.

La elaboración del folleto que trata sobre el estrés es **factible** porque cuenta con conocimiento teórico y práctico respaldado por especialistas que conocen muy

bien este tema que agobia a toda la humanidad, contando con la colaboración de las autoridades, docentes, padres de familia y el espacio físico de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa.

6.4 Objetivos de la Propuesta:

6.4.1 Objetivo General

Elaborar un folleto informativo de cómo controlar el estrés para mejorar esa tranquilidad que hace falta en los padres de familia cuando están realizando las tareas escolares con las niñas y niños del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia de Checa, cantón Quito, Provincia Pichincha.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Socializar el folleto de cómo controlar el estrés compartiendo las experiencias que han tenido los demás al momento de estar con sus hijos realizando las tareas escolares.

- Ejecutar el folleto de cómo controlar el estrés con la información y varias actividades, para evitar el estrés con juguetes anti-estrés, masajes, deportes entre otros, contestando preguntas o interrogantes que puedan aparecer al respecto del estrés.

- Evaluar la aplicación del folleto realizando dramatizaciones para así tomar conciencia y aprender a cuidar de nuestros hijos y nuestra salud, ayudando a los padres de familia ha conservar con amor, tolerancia y buen trato a nuestra familia.

6.5 Análisis de Factibilidad

Este trabajo investigativo es factible porque cuenta con todas las herramientas necesarias, con los recursos humanos capacitados, teniendo el apoyo de la comunidad educativa de la Unidad Educativa Tres de Diciembre, que han puesto mucho interés para realizar las charlas, talleres y la ejecución del folleto para así

controlar el estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares con sus hijos.

Para la realización de la propuesta y su aplicación, la investigadora cuenta con los gastos económicos que son por su cuenta, además contamos con el apoyo de la Directiva y los docentes para poder ejecutar este folleto que ayude a los padres de familia a controlar el estrés al momento de realizar las tareas escolares y así mejorar el rendimiento académico de las niñas y niños.

El estrés tiene mucha influencia al momento de relacionarnos con la familia por lo que se cuenta con alternativas que ayuden a fomentar esa tranquilidad y tolerancia hacia los demás y deshacernos de esa energía negativa que llevamos sin darnos cuenta a nuestros hogares.

Es por eso que la presente propuesta debe ser aplicadade manera pertinente y rápida en los hogares, porque así podremos cambiar nuestra actitud para con nuestros hijos y ser tolerantes al rato de ayudarlos en las tareas y no solo en esa actividad sino en muchas otras más.

6.5.1 Fundamentación

La Unidad Educativa Tres de Diciembre transmite sus conocimientos en base al modelo pedagógico Constructivista donde el proceso de enseñanza, es interactivo, participativo y dinámico entre el docente y el educando de manera que el docente dirige a los estudiantes para que ellos puedan construir conocimientos nuevos y significativos, siendo ellos las figuras principales de su propio aprendizaje.

Hoy en día se está poniendo bastante hincapié en el desarrollo emocional de las niñas y de los niños incorporando a los padres de familia, realizándolo conjuntamente con autoridades, docentes para solucionar estos problemas que siguen surgiendo constantemente.

6.5.2 Fundamentación Teórica

"Una familia tiene como pilar fundamental a los padres, ellos son los encargados de solventar y salvaguardar la integridad de sus hijos, en algunas ocasiones son los principales generadores o portadores de Estrés" (Hill, R., 1958).

El autor nos dice que los padres para ayudarse mutuamente salen a trabajar fuera del hogar, afectando el tiempo necesario para los hijos, llegando estresados y generando estrés a los demás, causando relaciones disfuncionales causando alteraciones en el organismo que repercuten en el en la familia, el trabajo, con la pareja y principalmente con los hijos en los estudios.

6.5.3 Fundamentación Pedagógica

Los Primeros Años de Educación tienen la prioridad de la parte afectiva y emocional que demuestren los padres de familia y docentes al momento de adquirir el aprendizaje que será el pilar fundamental para la formación intelectual y social en las niñas y niños, para conseguirlo es necesario que las docentes lleven a cabo frecuentemente talleres o reuniones con los padres de familia con temas que tengan el propósito de ayudar a mejorar las relaciones afectivas y el trabajo en grupo que facilite las labores escolares de sus hijos.

El folleto de cómo controlar el estrés es una forma sencilla para dar a conocer a los padres de familia los beneficios que se va a tener al llevar el control sobre el estrés y no producir daños a nuestros hijos ni con nuestra salud, desarrollando actitudes positivas que favorezcan a la relaciones familiares, todo sea para que los niños tengan un ambiente sano para desarrollar un buen rendimiento académico con ayuda de sus padres.

La participación de los padres con estos talleres, reflejará en las niñas y niños actitudes positivas, se fortalecerá la confianza, se sentirán seguros de sí mismo, desarrollando su autocontrol con los demás niños que son parte de su desarrollo personal para ser niños sociables y activos con sus compañeros y motivados a realizar sus trabajos en casa como en la escuela.

Por esta razón este folleto está dirigido a cimentar lazos sociales en la niñez, siendo esencial que las niñas y niños perciban en el hogar esa tranquilidad y armonía que necesitan para desarrollarse física, mental, social y emocionalmente y puedan rendir bien en la escuela.

6.5.4. Equidad de género: La propuesta está diseñada para las niñas y niños del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tras de Diciembre sin discriminación alguna ya sea por su condición económica, raza, religión.

6.5.5. Económico Financiera: La totalidad de la inversión de la presente propuesta estará financiada por la investigadora, por consiguiente se dispone de los recursos económicos para su realización.

6.5.6.Talento Humano: Cabe señalar que existe el total apoyo por parte de las autoridades educativas de la institución investigada así como la aceptación de los padres de familia y docentes quienes se comprometen a trabajar en conjunto para el desarrollo del trabajo en beneficio de las niñas y niños.

La actual propuesta busca solucionar uno de los problemas que se presenta en la Institución Educativa, el desconocimiento de los padres de familia sobre el estrés que tienen por sus obligaciones y afecta a las niñas y niños en su rendimiento académico en la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa, cantón Quito, provincia Pichincha.

Metodología

El folleto se elaboró en base a los datos obtenidos en la encuesta realizada a los padres de familia, ficha de observación a las niñas y niños y la encuesta dirigida a las docentes del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa, cantón Quito, provincia Pichincha.

La que se realizó bajo la modalidad de campo debido a que tenemos más posibilidades de saber con exactitud los problemas que se presenta en los padres de familia.

El folleto tiene información clara y precisa sobre el estrés. Es una herramienta para ayudarnos a controlar el estrés y entender que no es una enfermedad pero que sí la puede provocar.

El folleto es un documento informativo que contienen avisos, consejos, actividades, para ponerlos en práctica y cambiar el estilo de vida que llevamos.

Se caracterizan porque:

Es de fácil comprensión, tienen contenido sobre la realidad del estrés en las personas.

Redactado y organizado de manera que interese a las personas.

Se usa gráficos que ayudan a una mejor comprensión sobre el estrés.

Se utiliza claramente los conocimientos de expertos que ayudan a la fundamentación del estrés.

6.7 MODELO OPERATIVO

Cuadro N. 18 Modelo Operativo.

Fases	Objetivos	Metas	Actividades	Responsables	Recursos	Tiempo
Primera fase Socialización	Socializar los resultados de la investigación, con las autoridades, solicitando la respectiva autorización.	La socialización del folleto sobre el estrés de los padres de familia dentro del proceso de mejorar el rendimiento académico de las niñas y niños que ha alcanzado un porcentaje del 90%	Solicitar la autorización para la socialización. Diálogo con las autoridades para la aprobación correspondiente. Reunión con los docentes para la socialización. Análisis de los resultados de la investigación. Socialización de la propuesta. Entrega de fotocopias de la propuesta. Establecimiento de cronograma y responsable.	Directora de la Institución. Investigadora. Docentes.	Talento Humano. Económicos	20 de Octubre del 2014
Segunda fase Planificación	Elaborar el folleto sobre el estrés de los padres de familia dentro del proceso de mejorar el rendimiento académico de niñas y niños de 5 años de edad del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre, parroquia Checa, cantón Quito, provincia de Pichincha.	La elaboración de un folleto sobre el estrés de los padres de familia el cual en un porcentaje del 95% ha contribuido en el fortalecimiento del proceso de mejorar el rendimiento académico de niñas y niños de 5 años de edad del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre, parroquia Checa, cantón Quito, provincia de Pichincha.	Elaboración de una solicitud escrita pidiendo autorización para socializar al personal docente. Preparación del taller, enfocado al estrés de los padres de familia y la importancia de mejorar el rendimiento académico de las niñas y niños.	Investigadora Docentes de Primer Año de Básica.	Talento humano. Económicos Talleres Pedagógicos	22 de Octubre del 2014
Cuarta fase Evaluación	Valorar el desarrollo del folleto sobre el estrés de los padres de familia dentro del proceso de mejorar el rendimiento académico de niñas y niños de 5 años de edad del Primer Año de Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre, parroquia Checa, cantón Quito, provinciaPichincha.	Valorar la efectividad de la participación de los padres de familia, y docentes en la aplicación del folleto propuesta en un porcentaje del 95% considerando los criterios de utilidad, eficiencia, eficacia.	a evaluación será continua y permanente, con todos los participantes, al final se aplicará una valoración. Toma de decisiones.	Directora de la Institución. Investigadora. Docentes. Estudiantes.	Talento humano. material Institucional	7 de Noviembre del 2014

Cuadro N. 18 Modelo Operativo.

Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel

6.8. Administración de la propuesta

INSTITUCIÓN	RESPONSABLES	ACTIVIDADES	PRESUPUESTO	FINANCIAMIENTO
	Investigadora Autoridades Docentes	Solicitar autorización para la socialización. Diálogo con las autoridades para la aprobación correspondiente. Reunión con los docentes para la socialización. Análisis de los resultados de la investigación. Socialización de la propuesta. Entrega fotocopias de la propuesta.	70 dólares	La investigadora Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Unidad Educativa Tres de Diciembre, parroquia Checa, cantón Quito, provincia de Pichincha.	Investigadora Autoridades Docentes	Elaboración de una solicitud pidiendo autorización para dar un taller sobre el estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares Preparación del taller para las diferentes actividades del folleto. Realización de las actividades del folleto para los padres de familia sobre el estrés.	180 dólares	investigadora
	Investigadora Autoridades Docentes	Verificar el progreso en el proceso de mejorar el rendimiento académicos de los estudiantes. Toma de decisiones.	50 dólares	Directora Investigadora

Cuadro N.19 Administración de la propuesta
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel

6.9. Previsión de la evaluación de la propuesta

INTEGRANTES	EXPLICACIÓN
1.-¿Quiénes solicitan evaluar?	1.-Considerando que el rendimiento académico es un elemento fundamental para el desarrollo integral, fortaleciendo las habilidades y destrezas que favorecen a los niños y niñas para poder desenvolverse como personas capaces, autónomas, auto efectivo con identidad, libertad, tolerancia y solidaridad. La presente propuesta educativa es solicitada por: Autoridades institucionales Docentes Padres de Familia La investigadora
2.-¿Por qué evaluar?	2.-Porque es importante conocer los resultados de la aplicación del folleto sobre el estrés de los padres de familia por medio de actividades que fortalecen la tolerancia y respeto favoreciendo a todos los educandos
3.- ¿Para qué evaluar?	3.- Para evaluar el impacto del folleto con actividades para controlar el estrés en los padres de familia para así mejorar el rendimiento académico de los educandos contribuyendo al pleno desarrollo integral del mismo.
4.- ¿Con qué criterios?	4.- Los criterios de evaluación se realizarán mediante la validez, confiabilidad, practicidad y utilidad del folleto, fomentando las potencialidades cognitivas de las niñas y niños, mediante actividades que orienten a los padres de familia.
5.- ¿Indicadores?	5.-Objeto de la Educación Es trascendental la aplicación de actividades en los padres de familia para

	controlar el estrés para que el educando tenga un ambiente de alegría respeto, consideración, teniendo en cuenta las necesidades delasniñas y niños, en un ambiente escolar organizado generando confianza y seguridad en las actividades educativas. Desarrollar en el estudiante la socialización. Fomentar las habilidades sociales logrando personas capaces de resolver los problemas de la vida.
6.- ¿Quién evalúa?	6.- La evaluación es realizada por: Las autoridades institucionales El personal docente La investigadora.
7.- ¿Cuándo evaluar?	7.- Evaluar durante los procesos Y al final de terminar los talleres
8.- ¿Cómo evaluar?	8.-La evaluación, será utilizada como un instrumento de integración que fomente la socialización entre toda la comunidad educativa, promoviendo el desarrollo una educación integral.
9. ¿Con qué evaluar?	9.- Se evalúa : Con resultados, análisis, interpretaciones de cuadros estadísticos, establecimiento de conclusiones, recomendaciones y la toma de decisiones, considerando que los padres de familia son el actor de su aprendizaje.

Cuadro N. 20 Previsión de la evaluación de la propuesta
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel

7. Descripción del folleto

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

Folleto para el estrés de los Padres de Familia al momento de realizar las tareas escolares con las niñas y niños de la Unidad Educativa Tres de Diciembre de la parroquia Checa, cantón Quito, provincia Pichincha.

ESTUDIANTE: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel

TUTORA: Lcda. Mg. Norma Rebeca Macías Flores.

Ambato – Ecuador

2014 - 2015

¿CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS?

APRENDA DE MANERA FÁCIL A CONTROLAR EL ESTRÉS ADOPTANDO UN NUEVO ESTILO DE VIDA.

Autora: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel

Ambato – Ecuador

2015

ÍNDICE

Qué es el estrés?	1
¿Cómo se produce el estrés?	2
¿Síntomas del estrés?	3
Estrés físico y estrés mental	4
Consecuencias del estrés	5
El estrés de los padres de familia	7
El Aprendizaje, también influido por el estrés	8
Consejos para controlar el estrés en nuestra vida	9
El cuidado del cuerpo	9
Adopte un cambio un nuevo estilo de vida	11
Actividades para controlar el estrés	12
Bibliografía	35

PRESENTACIÓN

Desde hace varios años hemos escuchado hablar acerca de un tema que está muy de moda: "el estrés" ¿pero sabemos realmente qué es el estrés y hasta donde nos puede afectar?

El estrés en ciertos casos, funciona como estimulante por las situaciones que demanda la vida cotidiana. Para algunos expertos, el manejo eficaz proporciona la motivación que lleva a superar los obstáculos que interfieren en el logro de las metas y objetivos propios; no obstante, su presencia pone en peligro el bienestar personal debido a las condiciones propias de sus efectos y trastornos.

Lo más importante, en estos casos, es mantener el equilibrio y adaptar nuestros recursos a la demandas del entorno, con el objetivo de prever situaciones amenazantes para nuestra felicidad como lo son: la salud, seguridad, estima personal y sobre todo el equilibrio mental.

Lo invitamos a conocer más a fondo acerca de este importante tema que sin lugar a duda es evidente en nuestra sociedad.

CONTENIDO

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

La palabra estrés se deriva del griego stringere, que significa provocar tensión.Se usa por primera por el siglo XIV. A partir de entonces durante muchos años, el vocablo se empleó en textos en inglés con numerosas variantes como stress, estresse, strest, e inclusive straisse.

El empleo actual del término inglés "stress" castellanizado como estrés, significa: presión, impulso, responsabilidad, sobrecarga, tensión. Este término se debe al Dr. Hans Selye (1936), endocrinólogo de la Universidad de Montreal. Sus investigaciones constituyeron las primeras aportaciones significativas al estudio del estrés y sentaron las bases para llevar a cabo las investigaciones, aún en la actualidad.

Significado del término estrés

En psicología, el término suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuales nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

Se dice que el estrés consiste en reacciones "arcaicas", pues preparan el organismo de los individuos para la pelea o huida, es decir para la actividad física. Era la respuesta adecuada cuando el hombre prehistórico tenía que enfrentarse a un peligro animal.

En estos tiempos actuales, esta no sería una respuesta adecuada, cuando nos tenemos que esforzar para adaptarnos a cambios de turnos, tareas muy tensionadas, a clientes excesivamente exigentes, ha personas malhumoradas entre otras.

En resumen, el estrés se aplica a las presiones que las personas tienen en su vida diaria, es producto de la acumulación de tensión física o psicológica. En este proceso participan todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, nervios, corazón, digestión, función muscular y otras.

El estrés no es algo malo en sí mismo, al contrario, facilita el disponer de más recursos para hacer frente a situaciones excepcionales de la vida.

¿CÓMO SE PRODUCE EL ESTRÉS?

Los factores que pueden producir el estrés son:

Estímulos externos:

- Problemas económicos
- Familiares
- Exceso de trabajo
- Temor, entre otros.

Estímulos internos son propios del organismo:

- Dolor
- Enfermedad
- Sentimientos de inferioridad
- Problemas psicológicos entre otro.

Tipos de estrés:

Estrés físico, es producido por:

- El desarrollo de una enfermedad
- Traumas
- Embarazo, entre otros.

Estrés mental, es aquel que se produce por:

- Angustias
- Preocupaciones. Por lo general estas se dan por diversas situaciones en el campo económico, afectivo o problemas laborales entre otros.

El estrés puede generar un resultado positivo o negativo, el positivo es la energía que motiva a las personas para hacer diferentes cosas y el negativo es el que produce daño a nuestro organismo.

SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

El organismo es el primero en responder cuando se presenta alguna situación estresante. Se incrementa la producción de ciertas hormonas como el cortisol y la adrenalina, dando lugar a modificaciones en la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, el metabolismo y la actividad física lo que incrementa el rendimiento general.

Según estudios, a partir de cierto nivel, el estrés supera la capacidad de adaptación del individuo. Pero no basta con saber si una situación es o no estresante ya que ante las mismas situaciones o demandas del medio una persona puede estresarse y otra no. Esto indica que la respuesta de estrés que da la persona, depende tanto de las demandas objetivas del medio (la situación) como de la percepción que tiene de la misma y de los recursos o habilidades de que dispone para enfrentarse a ellas.

Síntomas físicos:

- Dolor de cabeza
- Espalda
- Cansancio
- Sudoración
- Gastritis

Síntomas psicológicos:

- Olvidarse de las cosas
- Cansancio general
- Alteraciones
- Malas relaciones personales
- Peleas con todo el mundo

Cuando una persona se enfrenta a una situación de estrés, el sueño es lo primero que se pierde (insomnio), tiene pesadillas, aumenta el apetito o por el contrario no le da hambre.

Características comunes en las que se dan situaciones de estrés:

- Se genera un cambio a una situación nueva.
- La inminencia del cambio puede generar todavía más estrés.
- Incertidumbre (no se puede predecir lo que va a ocurrir).
- Ambigüedad: cuando más ambigua sea la situación mayor estrés genera.

ESTRÉS FÍSICO Y MENTAL

Algunos autores diferencian entre el estrés físico y el mental, mientras que otros combinan ambas definiciones.

El **estrés físico** se puede identificar como fatiga o cansancio físico mientras que el **estrés mental** tiene su origen en las relaciones interpersonales, frustraciones y apegos, conflictos con nuestra cultura o religión o por la preocupación de alguna enfermedad.

El estrés se define como una reacción física y psicológica a un estímulo excesivo. Trastorno psicológico causado por una tensión mental constante con repercusiones fisiológicas.

Ejemplo:

- Infartos de miocardio
- Ulceras de estómago
- Aumento del ritmo cardiaco
- Vértigo agudo
- Dolores de cabeza entre otros.

La fatiga se define como un desgaste provocado por un consumo de energía superior al normal, con pérdida de capacidad funcional y sensación de malestar afectando la salud, originado por exceso de trabajo o falta de descanso.

Ejemplos:

- Sistema músculo – esquelético
- Sistema circulatorio

- Sistema nervioso
- Sistema digestivo
- Sistema respiratorio

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

Se dice que el estrés hasta puede dinamizar la actividad del individuo provocando un proceso de recursos (atención, memoria, activación fisiológica, rendimiento, entre otros), aumentando la productividad. No obstante, cuando el proceso de activación es muy intenso o dura mucho tiempo, los recursos se agotan y llega el cansancio, así como la pérdida de rendimiento.

Las consecuencias negativas del estrés sobre la salud son múltiples, así como el deterioro cognitivo y el rendimiento. Existen vías por las que puede influir negativamente el estrés sobre la salud:

1.- Cambios de hábitos relacionados con la salud

Los hábitos relacionados con la salud se modifican y aumentan las conductas no saludables (prisa, falta de tiempo, tensión entre otros).

Conductas no saludables: fumar, comer, o beber en exceso, entre otras.

Conductas saludables: hacer ejercicio físico, guardar una dieta, dormir suficiente, entre otras.

Estos cambios de hábito pueden afectar negativamente la salud, lo cual puede desarrollar una serie de adicciones con consecuencias negativas para el individuo en las principales áreas de su vida como la familia, relaciones sociales, el trabajo y la salud.

2.- Alteraciones producidas en los sistemas fisiológicos(sistema nervioso autónomo y el sistema inmune).

Una alta activación fisiológica, mantenida en el tiempo, puede provocar disfunciones psico-fisiológicas o psicosomáticas como:

- Dolor de cabeza
- Problemas cardiovasculares
- Complicaciones digestivas
- Problemas sexuales

También puede producir cambios en otros sistemas, como una inmunodepresión la cual hace aumentar el riesgo de infecciones como la gripe y la probabilidad de desarrollar enfermedades inmunológicas como el cáncer.

Por ejemplo:

Por lo general las personas que presentan altos niveles de ansiedad sufren arritmias, cefaleas, asma, trastornos de piel, disfunciones sexuales, trastornos digestivos, contracturas musculares, entre otras.

Los estudiantes en época de exámenes (principal período de estrés) son más vulnerables a la gripe o a enfermedades infecciosas de tipo pulmonar, afectando más a los que presentan alta ansiedad.

Para mejorar el bienestar psicológico, se recomiendan programas de entrenamiento en reducción de ansiedad y de esta forma disminuir la activación fisiológica y mejorar los sistemas físicos.

3.- Cambios cognitivos (pensamientos)

El estrés también puede llevar al individuo a desarrollar una serie de sesgos o errores cognitivos en la interpretación de su activación fisiológica, conducta, pensamientos o algunas situaciones que a su vez le lleven a adquirir una serie de temores irracionales, fobias, entre otras, (llamados trastornos de ansiedad).

Estos problemas pueden continuar deteriorando la salud en otras formas como por ejemplo:

- El estrés prolongado puede llevar a desarrollar ataques de pánico, crisis de ansiedad, reacciones de ansiedad que el individuo no puede controlar.

- Estos trastornos de ansiedad son mucho más frecuentes en mujeres que en varones, por lo general una crisis de ansiedad coincide con un período de mucho estrés prolongado en el tiempo.

- El estrés también puede ocasionar una serie de perturbaciones sobre los procesos cognitivos superiores (atención, percepción, memoria, toma de decisiones, juicios entre otras)

EL ESTRÉS DE LOS PADRES DE FAMILIA

El estrés de los padres puede ocasionar mucho daño en los niños, los claros síntomas del estrés en cualquier persona (como irritabilidad, malhumor, nerviosismo entre otros), son causantes de muchas angustias en los niños, más graves de lo que cualquier adulto imagina.

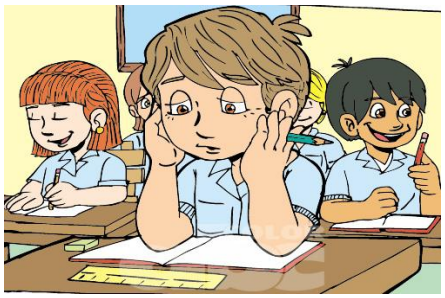
Cualquier crisis de estrés en el mundo adulto, se manifiesta peligrosamente en la salud, el bienestar y el aprendizaje de los más pequeños.

Con frecuencia, ocurre que los síntomas clásicos que produce el estrés en los adultos, como angustia, inquietud, dificultad para dormir, dolor de cabeza, tensión muscular, entre otros, termina generando otros en los niños que se manifiestan en falta de atención y concentración en el colegio, conductas agresivas, aislamiento, olvidos, rebeldía, cansancio, trastornos digestivos, apego excesivo a los adultos, dolores musculares y otros malestares físicos injustificados. Esto, a su vez, se constituye en un factor adicional de presión para los padres, configurando verdaderos círculos viciosos de estrés que afectan toda la vida familiar.

Los padres que viven en constante estrés también se hacen más sensibles a destacar las fallas delos niños sobre sus habilidades y progresos, por ejemplo, un padre exasperado puede pedir a su hijo que haga la tarea con un tono fuerte, alzando la voz o amenazándolo si no lo termina a tiempo; esto, a su vez, predispone a que el niño reaccione con pereza, negándose a hacerlas o dilatando la hora de sentarse a trabajar.

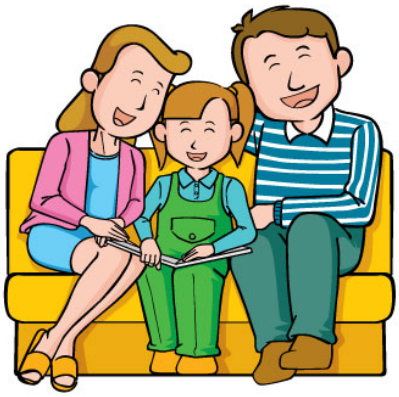
EL APRENDIZAJE, TAMBIÉN INFLUIDO POR EL ESTRÉS

Uno de los factores que más se ve afectado por el estrés en casa es el desarrollo y el aprendizaje de los niños. Recientes estudios confirman además que el estrés en los menores puede producir, entre otros: rendimiento escolar bajo, déficit de atención, hiperactividad, trastornos cognitivos, falta de confianza en sí mismo, entre otros.



Recomendaciones

- **Tranquilidad en casa:** Muchos adultos cometemos el error de llevar nuestros problemas a casa. De esta manera, nuestra familia, especialmente nuestros niños, son los que terminan asumiendo nuestros problemas y absorbiendo toda esa influencia negativa de nuestro día a día.
- **Modera el lenguaje:** Muchas veces, los padres no nos fijamos que con nuestras acciones provocamos estrés innecesario en los niños. Los gritos, discusiones y comentarios fuera de tono pueden provocar mucha angustia y estrés en los menores. Tranquilízate y crea un ambiente positivo en tu hogar para generar armonía entre todos los miembros de la familia.
- **Alerta a los síntomas:** Un niño con problemas de sueño, con cambios repentinos en su alimentación, dolores de cabeza, ansiedad, entre otros, puede estar pasando por una fuerte carga de estrés. Converse con ellos y pregúntales qué les preocupa.



CONSEJOS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS EN NUESTRAS VIDAS

- Dejemos de vivir pendientes de lo que siempre está mal en nuestra vida y en la de los demás.

- Vivir apurados no nos lleva a ningún lado, al contrario, si dejamos de vivir en medio del pánico y nos empezamos a relajar, podemos volvernos creativos y motivados.

- Cuidemos nuestros pensamientos, evitemos pensar en cosas a media noche o recordar incidentes desagradables, darle cabida a los pensamientos negativos afecta nuestro estado de ánimo y nos pone de mal humor.

- Siempre vamos a tener cosas pendientes, por lo que de nada vale vivir con el afán de tenerlo todo terminado. Evitamos divertirnos, llamar a los amigos o estar con las personas que queremos. Dejamos a un lado lo importante para darle prioridad a lo urgente, esto nos hace perder amigos y toda nuestra vida se vuelve una gran relación laboral.

- El propósito de la vida no es hacer todo lo más rápido posible sino disfrutar cada paso del camino.

- Vivamos el presente. En algunos casos los acontecimientos pasados nos causan rencor y los acontecimientos futuros nos causan preocupación, al cabo de terminar frustrados, ansiosos, deprimidos y desesperanzados. Mientras esto sucede, nuestros hijos crecen, la gente que amamos se aleja de nosotros y en general nos perdemos de vivir.

- La paciencia es una verdadera aliada a la hora de controlar el estrés, esto nos ayuda a aceptar tranquilamente lo que la vida nos ofrece.

EL CUIDADO DEL CUERPO

Existen medios para relajar las tensiones: masaje, actividad física, salir a caminar, divertirnos bailando, entre otros.

Cuidar nuestro cuerpo adoptando nuevos hábitos de vida nos puede ayudar a prevenir que el estrés nos afecte.

1.- La mente

Control mental emocional

2.- El cuerpo

Un cuerpo sano necesita cuidar todos los componentes necesarios para su buen funcionamiento. Una buena alimentación basada en: frutas, verduras, cereales, vegetales y sobre todo el consumo regular de agua permite abordar mejor el estrés.

3.- La postura

La postura que adoptamos refleja nuestro estado de ánimo e influye sobre él. La cabeza recta, hombros hacia atrás relajados, espalda siempre recta. Esta posición nos produce un estiramiento lineal que nos permite respirar mejor, descomprime nuestros discos intervertebrales, relaja nuestras tensiones y nos induce a una actitud positiva.

4.- La respiración

Una de las funciones importantes de nuestra respiración es que nos proporciona energía. Cuando respiramos, enviamos oxígeno a nuestras células al respirar, nuestros pulmones se expanden ejerciendo un masaje sobre los órganos internos, descomprimiendo las vértebras.

5.- El sueño

El cansancio nos debilita dejándonos frágiles ante el estrés. Por lo que se recomienda que el sueño sea lo suficientemente largo y relajante para que el cuerpo y la mente puedan descansar.

6.- Ejercicio físico

Es recomendable que practiquemos un deporte en el que entren en juego el máximo de los músculos y las articulaciones, esto no solo nos permitirá eliminar las tensiones, sino aumentar nuestro potencial energético.

7.- Buena higiene de vida

Los excesos ponen a prueba nuestro organismo(alcohol, comida, ruido, sustancias químicas, falta de sueño entre otros) lo debilitan y lo convierten en presa fácil para el estrés. El mejor consejo es adoptar una nueva filosofía de vida y adaptarla a nuestra realidad de vida.

ADOPTE UN NUEVO ESTILODE VIDA

Aceptar los eventos: no podemos revertir el tiempo, lo lógico es aceptar las situaciones de la vida y tratarlas de vivir lo mejor posible.

Ser positivos: en cualquier situación de la vida, si lo queremos podemos encontrar elementos positivos.

El tiempo: gestione su tiempo evitando las prisas, viva el presente y piense en el futuro de forma positiva.

Piense universalmente: preguntémonos qué representa mi problema a la escala de mi ciudad, mi país, mi tierra, del universo.

Nadie es imprescindible: si tengo demasiado trabajo y me enfermo, no va a pasar nada, el mundo seguirá girando.

Podría ser peor: cada situación vivida podría ser peor. Seguramente otras muchas personas viven la misma o una peor situación.

Ser buenos: la ira y el rencor son malos aliados; la felicidad y una actitud correcta son una buena combinación para que el estrés no nos afecte.

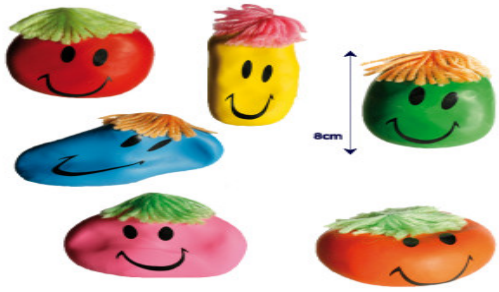
Adaptarse a la situación: adopte una actitud de acuerdo con la situación, no se desgaste.

Cada día es nuevo: uno de los peligros del estrés es la acumulación de tensiones. Comenzar el día con el estrés en 0 es la elección.

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS DE LOS PADRES DE FAMILIA

ACTIVIDAD 1

Realización de un globo anti-estrés



Fuente:https://www.google.com.ec/search?q=imagenes+de+un+globo+para+el+estres

Objetivo.- Ayudar a aliviar las tensiones y dejar que el estrés se escape a través de las manos, eliminando parte de la adrenalina acumulada al forzar y hacer trabajar los músculos de las manos.

Recursos:

- 1 globo
- harina blanca
- una botella
- un palo de pincho
- un embudo
- lana
- un marcador

Procedimiento del globo anti-estrés:

1.-Se coloca la harina utilizando el embudo para ponerla en la botella

2.- Una vez llena la botella de la cantidad suficiente que se quiera, se procede a inflar el globo.

3.- Inflado el globo, hay que meter el pico del globo al pico de la botella, sin desinflarlo.

4.- Se aplasta la botella para que caiga la harina y se llene el globo.

5.- Cuando hayan terminado le sacan despacio el pico del globo de la botella y con mucho cuidado tienen que sacar el aire que se haya quedado adentro y lo amarran.

6.- Después cogen un poco de lana y le hacen el cabello y lo amarran con la misma lana en el pico del globo.

7.- Para terminar con el marcador dibujan una carita a su gusto y listo tenemos nuestro globo anti-estrés que lo podemos utilizar cuando estemos estresados.

Evaluación: Notar que las personas se sientan relajadas, tranquilas, sacando ese estrés que llevan, solo con manipular el globo anti-estrés.

ACTIVIDAD 2

Tirar la pelota contra la pared

Fuente: **https://www.google.com.ec/search?q=imagenes+una+persona+lanzando+una+pelota**

Objetivo.- Liberar el estrés negativo, la ansiedad y el cansancio crónico mejorando el bienestar y equilibrio personal contribuyendo así a aumentar la eficiencia.

Recursos:

- Una pelota pequeña
- Un papel fosforescente
- Tijera
- Goma
- Una pared

Procedimiento para lanzar la pelota:

1.- Cortamos un rectángulopequeñito con el papel fosforescente.

2.- Lo pegamos con goma en la pared y ha desestresarnos.

3.-Cogemos la pelota

4.- Damos dos tres pasos desde la pared hacia adelante

5.-Nos damos la vuelta y tiramos la pelota hacia el piso para que rebote al rectángulo fosforescente y regrese para nuevamente para tirarla, como si realizáramos un círculo.

6.-Esto se lo puede realizar durante 3 minutos para controlar el estrés.

Evaluación: Sentir a las personas tranquilas y relajadas después de lanzar la pelota por unos minutos.

ACTIVIDAD 3

Salida de Observación con los padres de familia

Fuente: http://www.batiburrillo.net/el-ejercicio-moderado-mejora-la-memoria/

Objetivo.- Aprender a darnos un tiempo para nosotros mismos y olvidarnos de lo que nos estresa, esto ayudará a tener una sensación de bienestar, disminuyendo la irritabilidad y agresividad.

Recursos:

- Planificar la salida con los padres de familia por lo menos dos veces al mes.
- Escoger lugares de la parroquia para realizar las salidas de observación
- Organizar los horario y las fechas
- Pelota

Procedimiento para las salidas de observación:

1.- Salida y regreso de la escuela a la hora indicada

2.- La salida de observación será solo para los padres de familia

3.- Cada uno llevará su lonch y su botella de agua

4.- Se lo realizará caminando hacia el lugar destinado.

5.-Disfrutar de la naturaleza

6.- Al llegar se realizará juegos con la pelota fútbol y boly

7.- Lonch

8.- Charlas de experiencias con los padres de cómo les pareció la salida

9.- Regreso a la escuela.

Evaluación: Ver a las personas sonrientes, sin preocupaciones, sociabilizando, sin estrés en esta salida de observación.

ACTIVIDAD 4

El Baile de la escoba

Fuente:http://www.foro-ciudad.com/murcia/avileses/fotos/264601-baile-de-la-escoba.html

Objetivo.- Disfrutar de las manifestaciones artísticas para poder controlar el estrés en situaciones adversas, proporcionando un equilibrio personal, tranquilidad y poder manejar nuestras emociones.

Recursos:

- Una grabadora
- Cd musicales
- Una escoba
- Un espacio físico

Procedimiento del baile de la escoba:

1.- Poner música bailable

2.-Dar la orden al Dj. que pare la música en intervalos

3.- Escoger una persona que tenga que bailar con la escoba

4.- Bailar entre parejas

5.- Cuando deje de sonar la música suelta la escoba y cambian de pareja

6.- El que se queda sin pareja coge la escoba

Evaluación: Notar en las personas un cambio de actitud positiva, alegres, disfrutando del baile, y sacando todo el estrés que llevan dentro.

ACTIVIDAD 5

Provocar risas

Fuente: **http://www2.esmas.com/salud/fotos/poder-curativo-risa-reir-saludable/17341/**

Objetivo.- Eliminar el estrés a través de la risa ya que se ha comprobado científicamente que la risa aporta múltiples beneficios como: rejuvenece, elimina el estrés, tensiones, ansiedad depresión, colesterol, adelgaza, dolores, insomnios.

Recursos:

- Un grupo de personas

Procedimiento para provocar risas:

1.- Dividir el grupo en dos filas

2.-Una frente a la otra, separadas no más de un metro

3.-De manera que los participantes queden a su vez por parejas

4.-Una fila permanecerá seria

5.-Mientras que la otra fila de enfrente hará todo lo posible por hacerles reír.

Evaluación: Ver en las personas ese rostro lleno de sonrisas, relajados y contentos olvidándose de lo que les estresa.

ACTIVIDAD 6

Realizar una danza

Fuente:http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101370111/-1/Palenque%C3%B1os_ya_viven_sus_fiestas.html#.VVUqjY5_Oko

Objetivo.-Disipar el estrés y el cansancio mental para ayudar a descansar la mente, despejarse para desconectarse de lo negativo y conectarse con uno mismo a través de la danza.

Recursos:

- Una grabadora
- Música Nacional
- Pasos para la coreografía.

Procedimiento para realizar una danza:

1.- Escoger la música con la que se realizará la coreografía

2.-Organizar los días que se repasará la coreografía

3.-Repasar los pasos para la danza

4.-Presentación de la danza

Evaluación: Notar en las personas la concentración en la danza, olvidándose de todo lo que les preocupa y estresa, verlos disfrutar con alegría para renovar las actividades cn más ganas.

ACTIVIDAD 7

Música y respiración para aliviar el estrés

Fuente:http://sanarte.cl/old/2008/12/tecnicas-de-relajacion-un-momento-para-detenerse/index.html

Objetivo.- Relajar los músculos a través de la música y la respiración para conseguir estados recuperativos corporales y mentales.

Recursos:

- Una grabadora
- Música relajante
- Espacio físico

Procedimiento de la música y relajación para aliviar el estrés:

1.-Sentados, manos con palmas hacia arriba, ojos cerrados, inspirar profundamente.

2.- Imagine un océano con olas que van y vienen y exhale los traumas, los sentimientos heridos, como si el océano se los llevara, también cualquier enojo u odio, respírelo hacia afuera.

3.-Los mismo con la envidia, la falta de confianza y cualquier otro pensamiento negativo.

4.-Haga este ejercicio acompañada por música tranquila durante el tiempo que necesite.

Evaluación: Sentir a las personas después de esta actividad relajadas, serenas, con entusiasmo para seguir adelante.

ACTIVIDAD 8

Ejercicios físicos

Fuente: http://www.diegogallardo.com/2013_08_01_archive.html

Objetivo.- Contribuir a reducir el estrés a través de las actividades físicas y deportivas que ayudará a mejorar la predisposición para realizar grandes esfuerzos físicos en mejores condiciones.

Recursos:

- Ropa deportiva adecuada
- Organizar un horario para realizarlo una vez a la semana.

Procedimiento de los ejercicios físicos:

1.- Realizar un calentamiento previo

2.-Realización de ejercicios de todo el cuerpo empezando por la cabeza y terminando en los pies.

3.- Terminar con una gimnasia rítmica de 20 minutos.

Evaluación: Ver a las personas con actitud positiva, alegres, seguras de sí mismos, relajados después de realizar la rutina de ejercicios.

ACTIVIDAD 9

Proyección de películas de entretenimiento.

Fuente:http://www.gifmania.com/Gif-Animados-Peliculas-Cine/Imagenes-Elementos-Cine/Cines/

Objetivo.- Divertirse es el objetivo ideal, en el ámbito de esparcimiento, recreación sana e integración comunitaria; propiciando el aprendizaje e interiorización de valores compartiendo el espacio recreativo y visual.

Recursos:

- Proyector
- Un computador
- Una película de esparcimiento
- Un espacio físico.

Procedimiento de las películas de entretenimiento:

1.- Organizar la hora y la fecha de cuando se realizará la proyección de las películas por lo menos una vez al mes.
2.-Realizarlas con tiempo y anticipación
3.-Disfrutar la película

Evaluación: Sentir ese cambio en el humor de las personas que estén contentas, se vayan tranquilas y disipadas.

ACTIVIDAD 10

Contar chistes

Fuente: http://www.upliftifyer.com/laughing_people.html

Objetivo.- Hacer reír a las personas para combatir la depresión, la angustia; ya que promueve la secreción de adrenalina, gracias a lo cual se potencian la imaginación y la creatividad, hace que el cuerpo segregue endorfinas, las cuales actúan como sedantes del cerebro controlando el estrés negativo.

Recursos:

- Ser bueno para contar chiste
- Libro de chistes

Procedimiento de contar chistes:

1.- Pedir a los padres de familia que cada uno cuente un chiste

2.-Si no saben hacerles leer un chiste a cada uno

3.- Reír a carcajadas

Evaluación: Sentir el ánimo positivo de las personas, verlas reír sin parar, ya que es muy bueno para el alma.

ACTIVIDAD 11

Relajación muscular

Fuente:http://otramedicina.imujer.com/3908/remedios-caseros-para-el-dolor-de-cabeza- intenso

Objetivo.-Aprender habilidades de relajación que puedan ser aplicadas rápidamente y en prácticamente cualquier situación. Es decir, el entrenamiento consiste en aprender a RELAJARSE, de manera que en las situaciones en las que advirtamos que nos estamos poniendo excesivamente tensos, nerviosos o inquietos, seamos capaces de reducir y controlar la situación, así como nuestro propio estado físico y mental.

Recursos:

- **Un espacio físico y tranquilo.**

Procedimiento:

1.-Siéntate tranquilamente en una posición cómoda.

2.- Cierra los ojos.

3.- Relaja lentamente todos los músculos de su cuerpo, empezando con los dedos de los pies y luego haz lo mismo con el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.

4.-Una vez que hayas relajado todos los músculos de su cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagina que estás totalmente relajado y despreocupado.

5.-Practica este ejercicio debe ser a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión.

6.-Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

Evaluación: Ver el cambio en las personas después de relajar sus músculos ya sin estrés y con tranquilidad.

ACTIVIDAD 12

Masajes corporales

Fuente: http://www.datuopinion.com/cuello

Objetivo.- ayudar a nuestro cuerpo mediante el masaje corporal para aprender a relajarlo y disminuir el estrés

Recursos:

- Nuestras manos
- Un aceite o crema humectante

Procedimiento para los mensajes corporales:

1.-Masajea la parte superior de tu cuerpo.- Masajearte tu cuello y tus hombros te ayudará a aliviar los dolores de cabeza. Utiliza tu mano izquierda para masajear tu hombro izquierdo y tu mano izquierda para masajear tu hombro derecho. Suave pero firmemente, dibuja pequeños círculos con tus dedos, comenzando en la base del cráneo y acercándote a los hombros. Cuando sientas un nudo, trabájalo en pequeños círculos en el sentido de las agujas del reloj y también en el sentido contrario. Aquí tienes algunas técnicas que puedes probar:

- Coloca tus manos en puño y suavemente frota tu columna dibujando círculos.
- Coloca las puntas de tus dedos en tus orejas y suavemente deslízalas hasta que tus manos se reencuentren en el mentón.
- Después de haber trabajado os nudos, estira los músculos de tus hombros, abrazándote.

2.-Masajea tu abdomen.- Este masaje es perfecto para dolores menstruales y también puede mejorar tu digestión. Coloca la superficie de una mano sobre tu abdomen y suavemente golpéalo circularmente. Luego, utiliza los dedos y tus pulgares de ambas manos para amasar tu abdomen. Con suavidad, utiliza tus dedos para golpetear tu bajo vientre circularmente. Si deseas, puedes golpetear a los costados de tu abdomen, girar sobre un lado y luego al otro para llegar mejor a estos rincones.

3.- Masajea tu espalda con una pelota. Toma una pelota de cualquier tamaño, desde una pelota de tenis a una de básquetbol, y aplástala entre una pared y tu espalda. Mueve tu cuerpo hacia adelante y hacia atrás en movimientos circulares para aliviar la presión de tu espalda. Coloca la pelota en diferentes partes de tu espalda, desde tu baja espalda hasta la parte superior, para aliviar la tensión de distintas partes de tu cuerpo.
Para mayor variedad, puedes alternar entre pelotas de diferentes tamaños durante la misma sesión de masajes.

4.- Masajea la parte inferior de tu espalda con un rodillo de goma espuma.-Puedes hacerlo con ropa puesta. Un rodillo de goma espuma sería lo ideal, pero puedes enrollar una sábana, una toalla o una colchoneta de estiramiento. Coloca el rodillo en el suelo y acuéstate boca arriba sobre el rodillo. Coloca tu espalda sobre el rodillo para que tus hombros y trasero toquen el suelo, pero puedas mantenerte perpendicular al rodillo.

1. Utiliza tus pies para moverte hacia arriba y abajo del rodillo lentamente, sintiendo el rodillo moverse por tus vértebras.
2. Suavemente, muévete sobre el rodillo hasta encontrar un punto dolorido. Luego, muévete sobre esa zona durante por lo menos 30 segundos. Te dolerá un poco, pero liberará la tensión en la zona luego.
3. Para trabajar áreas más pequeñas de tu espalda, utiliza un palo de amasar en vez de una sábana.

5.- Masajea tus pies.- Para masajearte los pies, utiliza tus pulgares, dibujando círculos en la planta del pie y debajo de los dedos de tus pies. También puedes comenzar por los tobillos y frotar los pulgares hacia afuera, llegando hasta los dedos. Puedes sostener tú.

Aprieta cada dedo y tira de él suavemente. Coloca tu pulgar en cada una de las articulaciones y muévelo en círculos. Puedes probar estas otras técnicas también:

- Masajea las plantas de tus pies haciendo círculos con ambos pulgares, o poniendo tus manos en puño y pasándolas por las plantas de tus pies.
- Utiliza las yemas de tus dedos para relajar tus tobillos.
- Aprieta el tendón de Aquiles varias veces.
- Concluye el masaje con unos golpes leves a tu pie.

Evaluación: Ver a las personas sentir ese relajamiento después de realizar estos masajes en su cuerpo y su cambio de actitud.

ACTIVIDAD 13

La hora loca

Fuente: http://articulo.mercadolibre.com.pe/MPE-414590607-lanza-confeti-de-papeles-hora-loca-luces-sicodelicas-_JM

Objetivo.- Sorprender a las personas para distraerlas de sus tensiones por unos minutos y que se relajen disfrutando de este momento divertido lleno de alegría y música.

Recursos:

- Disfraces
- antifaces
- globos
- serpentina
- grabadora
- música bailable actual

Procedimiento:

1.- Usar disfraces de diferentes colores y formas y ponerse los antifaces

2.- Inflar globos de colores

3.- Llevar serpentina para lanzar arriba de todos los que están bailando

4.- Esto se lo realiza con unas 10 personas, las cuales deben prepararse con los recursos.

5.- Esto se lo puede realizar en una reunión que se les ha comunicado a los padres de familia en un día normal, este grupo de personas se presenta inesperadamente y entran con la música actual bailable, entran bailando y empiezan a sacar a bailar a todos es muy divertido y desestresante.

Evaluación: Ver a las personas sorprendidas y que se contagien de la alegría al ver la hora loca y olvidarse de lo que les estresa.

ACTIVIDAD 14

Juego de las Burbujas

Fuente:http://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/soplando_burbujas.html

Objetivo.- Disfrutar haciendo burbujas para relajarnos y participar en grupo demostrando las habilidades que se tenga.

Recursos:

- Agua
- jabón
- juguetito para hacer las burbujas

Procedimiento:

1.- Mezclar el agua y el jabón

2.- Llenar la botellita de este líquido

3.- Mojar la tapita con el plástico para hacer las burbujas soplar para hacer muchas burbujas y disfrutar relajándose.

Evaluación: Ver a las personas disfrutar de ese momento en que soplan y se llenan de sonrisas sin sentir que se están desestresando.

ACTIVIDAD 15

El baile del tomate

Fuente: http://www.novagrim.com/Pages/el_tomate_SP.aspx

Objetivo.- Divertirnos con este baile demostrando las habilidades para sostener el tomate esto nos ayudará a relajarnos y olvidarnos de lo que nos estresa.

Recursos:

- Algunos tomates
- grabadora
- música

Procedimiento:

1.-Hacer parejas para el baile

2.-Dar un tomate a cada pareja

3.-Pedirle a las parejas que se pongan el tomate en la frente y se peguen para que el tomate lo sostengan con la frente, las manos deben ir detrás y cuando toca la música empiecen a bailar.

4. La pareja que deje caer el tomate sale del baile

5.La pareja ganadora es la última que sigue bailando con el tomate.

Evaluación: Mirar a las personas contentas disfrutando del baile con actitud positiva y lo más importante relajadas.

ACTIVIDAD 16

La rayuela

Fuente: http://cuantohipster.com/tag/jugar/

Objetivo.- Alegrarse recordando viejos tiempos para desestresarnos de la vida real saltando ya que muchos no lo harán.

Recursos:

- Tizas
- una ficha
- patio

Procedimiento:

1.- Dibujar con la tiza en el patio una rayuela

2.- Hacer turnos para jugar

3.- El juego empieza con reglas que son: al lanzar la ficha y no cae en la casita como dicen los niños, pierde el turno, si pisa la raya de la casita pierde el turno y gana el que avanza por todas las casitas.

4.-Entonces empieza el juego saltando con la ficha por todas las casitas.

Evaluación: Sentir a las personas recordar bellos momentos de antes y verlos contentos a la hora de saltar, disfrutando relajados.

ACTIVIDAD 17

Saltar la soga

Fuente: http://www.benquerenciadelaserena.org/La%20Comba.htm

Objetivo.- Recrearnos jugando la soga para tener un momento de relax, jugando juegos tradicionales que ya no se los realiza como antes.

Recursos:

- Una soga larga
- Patio

Procedimiento:

1.-Escoger dos personas para que sostengan la soga

2.- Hacer turnos para jugar

3.-Los que sostienen la soga deben mover la cuerda a una altura adecuada para que puedan jugar

4.-Cuando está moviéndose la soga las personas deben entrar a saltar y los demás deben cantar la canción el osito para que al saltar escuche de la canción lo que tiene que hacer.

5. Gana el que salta y sale de la cuerda sin problema y pierde el turno el que topa la cuerda y deja de saltar.

Evaluación: Ver a las personas disfrutando alegres saltando la cuerda relajadas y con mucho ánimo para olvidarse de lo que les estresa.

ACTIVIDAD 18

Los ensacados

Fuente: http://www.elcomercio.com/tendencias/diabetes-glicemia-azucar-sangre-salud.html

Objetivo.- Amenizar el ambiente para relajarnos a través de este juego que es muy divertido que también es tradicional y pocos lo realizan.

Recursos:

- Sacos de yute
- Patio

Procedimiento:

1.- Hacer parejas para el juego

2.- Hacer turnos para jugar

3.- El juego consiste en ponerse los sacos de yute y saltar a la meta

4.-En el patio realizamos la raya de la salida y otra raya donde tiene que llegar

5. Uno se pone en la salida ya puesto el saco de yute y el otro le espera en la otra raya para ponerse el saco de yute y regresar

6.- El que llega primero gana.

Evaluación: Ver el rostro de las personas contentas y disfrutando del saltar en los sacos de yute sacando el estrés que llevan dentro saliendo renovados.

ACTIVIDAD 19

El juego de la silla

Fuente:http://www.taringa.net/posts/deportes/15464706/Chicharito-seria-tapa-de-juego-para-ps3-y-xbox360.html

Objetivo.-Eliminar el estrés por medio de este juego tradicional como es el juego de la silla donde nos reímos, bailamos y nos despejamos de la rutina diaria de la vida.

Recursos:

- Sillas
- grabadora
- música bailable

Procedimiento:

1.-Escoger las sillas y ponerlas en fila

2.- Se pone menos una silla que el número de participantes

3.-Se les pide ponerse alrededor de las sillas

4.-Las reglas de este juego es: no debe topar la silla y debe bailar alrededor de las mismas.

5.- Empiezan el juego cuando suena la música y comienzan a bailar, cuando para la música deben lograr sentarse en la silla, el que se queda sin silla sale del juego.

6.- Gana el último que se queda con la última silla.

Evaluación: Notar en el rostro de las personas alegría y ganas de bailar, sacando afuera el estrés.

ACTIVIDAD 20

El juego de las congeladas

Fuente:https://www.google.com.ec/search?q=el+juego+tradicional +los+congelados

Objetivo.-Disipar el estrés por medio del juego de las congeladas ya que se correrá, se reirá y esto aliviará las tensiones.

Recursos:

- Grupo de personas
- patio

Procedimiento:

1.- Este juego se lo realiza con un número determinado de personas

2.- Se debe escoger a uno o dos jugadores que sean los que van a congelar

3.-Entonces todos se reúnen en el patio, los que congelen deben estar en el centro

4.-Empieza el juego, las personas corren para que no les congelen

5. Las reglas de este juego son: no empujarse, y se puede descongelar a otros jugadores congelados.

6.- El juego termina cuando todos estén congelados y al primero que se le congeló, será el que congele en el siguiente juego.

Evaluación: Ver a las personas llenas de emoción y alegría al correr para escapar, disipando su mente y sintiéndose relajados.

BIBLIOGRAFÍA

Lincografía

http//.cop.es/colegiados/cv04735/artículos/Estrés.htm

http//.www.isabelsalama.com/El%20Estres%20Carola.htm

http//.www.psicologia-online.com/ciopa2001/actividades/16/

http//.www.ondasalud.com/edición/noticia/0,2458,5180,00.html

http//.www.nimh.nih.gov/publicat/spptsd4675.cfm

http//.www.esmas.com/negocios/bolsadetrabajo/303025.html

http//.www.saludpr.com/vivir_sin_estres.htm

http//.www.saludydeporte.com/es/9905/estrés.htm

http//.www.occ.com.mx/ver_noticia.asp?idnoticia=201

https://www.google.com.ec/search?q=imagenes+animadas+con+estrés

BIBLIOGRAFÍA

Annie, A. (2000) *La Buena Crianza*: *pautas y reflexiones sobre cómo criar con responsabilidad y alegría.* 2008, de la presentación en castellano para América Latina, Editorial Norma S.A. verticales de bolsillo. Apartado aéreo 53550, Bogotá, Colombia. (Pág.148).

Ardanaz, L. (2004) *La escuela inclusiva*: *prácticas y reflexiones.* Editorial Laboratorio Educativo. Apartado 63050 Caracas 1067- A. Venezuela. (Pág. 53).

Bedoya, J. (2010), *Epistemología y Pedagogía. Ensayo histórico crítico sobre pedagogía*, 5° Edición, Editorial Ecoe, Colombia.

Bensabat, S., Y Selye, H. (1984) *"Stress"* (Pág. 33, 21)

Daza, C. H. (2004) *Conferencia dictada en el Congreso Nacional de Nutrición y Dietética. Cali.*D.C.

Diario Expreso (2012) *En Ecuador, 10% de la población tiene estrés.* Recuperado de http://expreso.ec/expreso/plantillas/nota_print.aspx?idArt=3645226&tipo=2

Duque, Y.H (1999) *Cómo prevenir y manejar el estrés.* Santafé de Bogotá D.C (Pág. 22).

El Diario Manabita de libre pensamiento (2012) *El estrés afecta al 10% de las familias ecuatoriana*, Medios Ediasa, Portoviejo, Ecuador. Recuperado de http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/241865-el-estres-afecta-al-10-de-las-familias-ecuatorianas/

Ferland, F. (2008) *Guía para padres desbordados y con falta de energía* 1era Edición. Editorial GRAÓ de IRIF, S.L. C/FrancesTárrega, 32-34 o8o27 Barcelona (Pág. 20,21).

García, T. (2011) *Más allá del Estrés,* Editado por Bubok Publishing, SL, Impreso en España, (Pág. 187).

González, V. (2003) *Estrategias de enseñanza y aprendizaje*. Volumen 10. Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman, S.A. (Pág.2).

H, Mac, Campbell, y Seaburn (1998) *ORIENTACIÓN FAMILIAR EN ATENCIÓN PRIMARIA: Manual para médicos de familia y otros profesionales de salud.* Edición y traducción en español, SpringerVerlagIberica, Barcelona. (Pág. 20)

Kupper, W.(2002) *"Pedagogía General"Serie pedagogía y didáctica I.* Ediciones ABYA- YALA Quito – Ecuador. Av. 12 de octubre 14-30 y Wilson. (Pág.38).Copilador

Lifshitz, A.(2011*). Ser papá puede causar Estrés: ¿Qué puedes hacer al respecto?* Artículo (en red) consultado el 25 de abril 2012 en http://www.vidaysalud.com/daily/hombres/ser-papa-puede-causar-estresque-puedes-hacer-al-respecto/.

López, M. (2010). El *libro electrónico y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes del sexto año de básica.* Obtenido de la Universidad Técnica de Ambato.

López, M. J.L.; López De La Nieta, M.M.; Diez, R. C.; López, M.C.M; (1990) *Educación Física Escolar* Temario desarrollado para las oposiciones a los Cuerpos Docentes de Profesores de Enseñanzas Medias y de E.G.B. en Educación Física. ARGOS. Editorial Esteban San Martínez. 28003 Madrid. (Pág.347).

Medina, M.E. (2003).*Inteligencia Emocional* (Primera ed.). Colombia: Ediciones Gama S.A (Pág. 11)

Meirieu, P. (2007). *"Pedagogía del aula"* (Pág.109, 110)

Melgosa, J. (2006) *Sin estrés* Copyright by Editorial Safeliz, S.L. Pradillo, 6-Pol. Ind. La Mina E- 28770- Colmenar Viejo, Madrid (España) (Pág. 16, 18, 20).

Myers, D.G (2005) *"Psicología"* 7ª ed. – Buenos Aires: Madrid: Editorial Médica Panamericana. Primer de Maig, 21- Pol. Ind. Gran Via Sud. 08908 L"Hospitalet-Barcelona, España (Pág. 520, 535,499).

Naranjo, L (2009) *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. Revista Educación (33(2)), (Pág. 171,190).

Orlandini, A. (1999) *El estrés, qué es y cómo evitarlo* México. FC. (Pág I)

Ortiz, L. F. (2007) *Vivir sin estrés*. Editorial Pax México, Librería Carlos Césarman, S.A. (Pág. 6,9).

Palacios, F. (2013) *DepresiónsigloXXI*. Palibrio 1663. Liberty Drive Suite 200 Bloomington EE.UU (Pág. 340).

Puliti, R. (2004) *El manejo del estrés y el hexágono vital* – 1ª.ed.- Buenos Aires: Editorial Kier. (Pág.19).

Ramos, D. (2009). *Autoconcepto y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Universidad Francisco Gavidia.

Rodas, O.M. (2012) Tesis de grado previo a la obtención del título de Licenciada en Educación Básica. Tema: "*Las Tareas escolares extraclases y su incidencia en el rendimiento de los estudiantes del Tercer Año de Educación General Básica de la Escuela Aurelio Ochoa Alvear de la Parroquia Turi Cantón Cuenca"*. (Pág.18).

Schermerhorn, J.; Hunt, J.; Osborn, R (2004). *Comportamiento Organizacional*.

Trad. María Teresa García Arroyo. 1ª Edición. México, D.F. Editorial LIMUSA, S.A. (Pág. 418).

Selye, H. (1956) *The Stress of life*

Stora, B (1992) EL ESTRÉS ¿QUÉ ÉS? Edición en Español. PressesUniversitaires de France. Publicaciones Cruz O., S.A.

Trickett, S. (2009) *Supera la ansiedad y la depresión.* Editorial Hispano Europea, S.A. (Pág. 16).

W, A. Kelly. (1982) *"Psicología De La Educación"* Séptima Edición. Ediciones Morata, S.A. Mejía Lequerica, 12. Madrid- 4. (Pág.244).

Weineck, J. (2001) *Salud, Ejercicio Y Deporte*EditorialPaidotribo (Pág. 87).

Woolfolk, A. (2006*) "Psicología Educativa"* Novena Edición. Universidad del Estado de Ohio. Editorial PEARSON Educación. (Pág.198).

Anexo N. 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

ENCUESTA APLICADA A LOS PADRES DE FAMILIA

OBJETIVO: La presente encuesta es confidencial, los resultados obtenidos servirán para investigar si el estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares.

INSTRUCTIVO: Señale con una X la respuesta que considere correcta.

Cuadro No.21

ASPECTOS A EVALUAR	**SI**	**NO**
1.- ¿Ud. se ha sentido estresado por ser padres de familia?		
2.- ¿Respira y se relaja cuando siente estrés ante un problema con sus hijos?		
3.- ¿Usted ha escuchado hablar sobre qué es el estrés?		
4.- ¿Se ha sentido usted preocupado por las tareas de sus hijos?		
5.- ¿Llega perturbado del trabajo a la casa y reacciona de manera incorrecta en el hogar?		
6.- ¿Se ha informado usted sobre las consecuencias que produce el estrés en su organismo?		
7.- ¿Considera usted que el estrés de los padres afecta a las niñas y niños?		
8.- ¿Sabía usted que el estrés es algo normal de nuestro cuerpo pero malo en exceso?		
9.-¿Se ha preguntado usted cómo combatir el estrés para tener una mejor calidad de vida?		
10.-¿Ha obtenido material de apoyo para informarse sobre las maneras de cómo evitar el estrés?		

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo N. 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

FICHA DE OBSERVACIÓN

Objetivo: Determinar si el estrés de los padres de familia afecta el rendimiento académico de las niñas y niños del Primer Año de Básica.

Nombre del niño/a:……..

Edad: ……

Nivel:…….

Cuadro No.22

ASPECTOS A EVALUAR	MUCHO	POCO	NADA
1.- Expone sus conocimientos con claridad.			
2.-Pregunta en clases si algo no entiende.			
3.-Realiza sin ningún problema las consignas.			
4.-Cumple con sus tareas escolares satisfactoriamente.			
5.-Construye sus propios aprendizajes.			
6.-Participa motivado por sus conocimientos.			
7.- Son autónomos y solidarios.			
8.-Tienen cimentado sus valores.			
9.-Su conducta es satisfactoria en clase y fuera de ella.			
10.- Cuando se enoja cambia de actitud.			

Anexo N. 3

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

ENCUESTA APLICADA A LAS DOCENTES

OBJETIVO: La presente encuesta es confidencial, los resultados obtenidos servirán para investigar si el estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares.

INSTRUCTIVO: Señale con una X la respuesta que considere correcta.

Cuadro 23. Encuesta

Encuesta **Docentes:** **Total docentes: 3**				
	Alternativas	**SI**	**NO**	**TOTAL**
1	¿Los niños cumplen las tareas en el aula sin ninguna dificultad?			
2	¿Realizan actividades grupales sin ningún problema?			
3	¿Realiza satisfactoriamente las tareas enviadas a casa?			
4	¿Actúan en clase?			
5	¿Obedece consignas?			
6	¿Siente la necesidad de integrarse con sus compañeros en el recreo?			
7	¿Expresa libremente sus emociones?			
8	¿Brinda ayuda a sus compañeros sin dificultad?			
9	¿Respeta a sus compañeros y compañeras?			
10	¿Comparte sin ningún problema sus inquietudes?			

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo. 4

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

RESUMEN DE LA TABULACIÓN DE LAS ENCUESTAS

Ficha de encuesta dirigida a los Padres de Familia

Encuesta

Padres de Familia

Total de padres: 50

	INDICADORES	**SI**	**NO**	**TOTAL**
1	¿Ud. se ha sentido estresado por ser padre de familia?	48	2	50
2	Respira y se relaja cuando siente estrés ante un problema con sus hijos?	8	42	50
3	Usted ha escuchado hablar sobre que es el estrés?	3	47	50
4	¿Se ha sentido Ud. preocupado por las tareas de sus hijos?	33	17	50
5	¿Llega perturbado del trabajo a la casa y reacciona de manera incorrecta en el hogar?	25	25	50
6	Se ha informado Ud. sobre las consecuencias que produce el estrés en su organismo?	12	38	50
7	¿Considera usted que el estrés de los padres afecta a los niños?	40	10	50
8	¿Sabía usted que el estrés es algo normal de nuestro cuerpo pero malo en exceso?	22	28	50
9	¿Se ha preguntado usted cómo combatir el estrés para tener una mejor calidad devida?	18	32	50
10	¿Ha obtenido un material de apoyo para informarse sobre las maneras de cómo evitar el estrés?	0	50	50

Cuadro 24. Encuesta
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Investigación de campo

Anexo. 5

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

RESUMEN DE LA TABULACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN

Ficha de Observación dirigida a las niñas y niños

Cuadro. 25 Encuesta

Encuesta

Paralelo: A, B y C

Total de estudiantes: 96

	INDICADORES	SI	NO	A VECES	TOTAL
1	Expone sus conocimientos con claridad.	65	21	10	96
2	Pregunta en clases si algo no entiende.	50	40	6	96
3	Realiza sin ningún problema las consignas.	49	25	22	96
4	Cumple con sus tareas escolares satisfactoriamente.	42	23	31	96
5	Construye sus propios aprendizajes.	49	11	36	96
6	Participa motivado por sus conocimientos.	96	0	0	96
7	Son autónomos y solidarios.	58	24	14	96
8	Tienen cimentado sus valores.	41	25	30	96
9	Su conducta es satisfactoria en clase y fuera de ella.	70	20	6	96
10	10.- Cuando se enoja cambia de actitud.	40	30	26	96

Cuadro. 25 Encuesta
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Investigación de campo

Anexo. 6

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

RESUMEN DE LA TABULACIÓN DE LA ENCUESTA

Ficha de encuesta de los Docentes

Encuesta **Docentes:** **Total docentes: 3**				
	Alternativas	**SI**	**NO**	**TOTAL**
1	¿Los niños cumplen las tareas en el aula sin ninguna dificultad?	0	3	3
2	¿Realizan actividades grupales sin ningún problema?	1	2	3
3	¿Realiza satisfactoriamente las tareas enviadas a casa?	3	0	3
4	¿Actúan en clase?	0	3	3
5	¿Obedece consignas?	0	3	3
6	¿Siente la necesidad de integrarse con sus compañeros en el recreo?	3		3
7	¿Expresa libremente sus emociones?	0	3	3
8	¿Brinda ayuda a sus compañeros sin dificultad?	2	1	3
9	¿Respeta a sus compañeros y compañeras?	2	1	
10	¿Comparte sin ningún problema sus inquietudes?	0	3	3

Cuadro 26. Encuesta
Elaborado por: Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel
Fuente: Investigación de campo

Anexo. 7 Permiso de la señora Directora de la Institución

UNIDAD EDUCATIVA TRES DE DICIEMBRE

CHECA – PICHINCHA

Teléfono: 2300-181

Checa, 10 de Noviembre del 2014

Lic.
Coordinadora
Carrera Educación Parvularia
Presente

Demi consideración:

La presente tiene por objeto certificar que la Señora Verónica Elizabeth Aguirre Villarroel con C.I 1715355911 realizó su trabajo de investigación, en la Unidad Educativa Tres de Diciembre durante el periodo del año lectivo 20014- 2015 con fecha de inicio 10 noviembre hasta el día 22 de Noviembre del 2014 con el tema:**"El estrés de los padres de familia al momento de realizar las tareas escolares y su incidencia en el rendimiento académico del Primer Año de Educación Básica de la Unidad Educativa Tres de Diciembre parroquia Checa, cantón Quito, provincia de Pichincha".** Siendo su investigación muy valiosa para los padres de familia, en favor al buen desarrollo académico de nuestras niñas y niños, cumpliendo así con su tesis.
Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad y faculto a la interesada, a hacer uso de la presente certificación en lo que estime conveniente.

Atentamente,

Lic. Mariana Vega

Directora Encargada

re

PARQUE CENTRAL
ESCUELA TRES DE DICIEMBRE
Quito
Quito
Quito
Quito
Quito
Quito

Anexos 9. Fotos

Foto N.1 Unidad Educativa Tres de Diciembre

Foto N.2 Unidad Educativa Tres de Diciembre

Foto N.3 Investigadora junto a la señora directora de la institución

Foto N.4 Investigadora realizando la encuesta a la Profesora del Primer Año de Básica paralelo "A"

Foto N.5 Investigadora realizando la encuesta a la Profesora del Primer Año de Básica paralelo "B"

Foto N.6 Investigadora realizando la encuesta a la Profesora del Primer Año de Básica paralelo "C"

Foto N.7 Investigadora con los niños de los Primeros Años de Básica.

Foto N.8 Investigadora con las niñas de los Primeros Años de Básica.

Foto N.9 Investigadora realizando las encuestas a los padres de familia de los Primeros Años de Básica.

Foto N.10 Investigadora realizando las charlas a los padres de familia de los Primeros Años de Básica.

Foto N.11 Investigadora realizando la entrega de folleto a los padres de familia de los Primeros Años de Básica.

Foto N.12 Los padres de familia de los Primeros Años de Básica realizando las actividades del folleto "La Rayuela".

Foto N.13 Los padres de familia de los Primeros Años de Básica realizando las actividades del folleto "Saltar la soga".

Foto N.14 Los padres de familia de los Primeros Años de Básica realizando las actividades del folleto "El juego de las congeladas".

Foto N.15 Los padres de familia de los Primeros Años de Básica realizando las actividades del folleto "El baile de la escoba".

Foto N.16 Los padres de familia de los Primeros Años de Básica realizando las actividades del folleto "Provocar risas"

Foto N.17 Los padres de familia de los Primeros Años de Básica realizando las actividades del folleto "Danza"

Foto N.18 Los padres de familia de los Primeros Años de Básica realizando las actividades del folleto "Proyección de películas de entretenimiento"