



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGIA

TESIS

**ARTETERAPIA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO
EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE ALTO
RENDIMIENTO DE MADRE DE DIOS, 2023.**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

PRESENTADO POR:

SHALÓM NISSÍ CASTILLO BECERRA

LEDY JACKELINE TELLO VARGAS

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR:

MG. KELLY FARA VARGAS PRADO

CÓDIGO ORCID: N° 0000-0002-3322-1825

CHINCHA, 2024

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Mg. Susana Marteny Atuncar Deza

Decana (e) de la Facultad de Ciencias de la Salud

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que Shalom Nissi Castillo Becerra y Ledy Jackeline Tello Vargas estudiantes de la Facultad de ciencias de la Salud, del programa Académico de Psicología, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

TITULADO: "ARTETERAPIA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE ALTO RENDIMIENTO DE MADRE DE DIOS, 2023"

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el desarrollo de la Investigación. Estoy remitiendo, conjuntamente con la presente los anillados de la investigación, con mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



Mg. Kelly Fara Vargas Prado
DNI N° 42721030
CODIGO ORCID: 0000-0002-3322-1825

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Castillo Becerra, Shalom Nissí, identificado(a) con DNI N°46820801 y Tello Vargas Ledy Jackeline identificado(a) con DNI N° 70293203, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado el trabajo de investigación titulada: "Arteterapia para disminuir el estrés académico en los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023", declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. El trabajo de investigación no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

21%

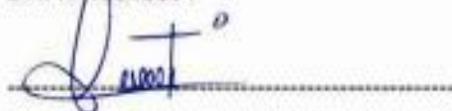
Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 20 de Diciembre de 2023



Apellidos y nombres: Castillo Becerra, Shalom Nissí

DNI N°46820801



Apellidos y nombres: Tello Vargas, Ledy Jackeline

DNI N°70293203

DEDICATORIA

A mi padre Jorge Isaías, un educador incomparable que me hizo ser la profesional que soy ahora, por su gran apoyo constante durante toda mi vida.

A mi madre Nieves, por ser una mujer valiente y sacarnos adelante en la vida académica.

A mis hermanos Jesed, Abraham, Moisés y Trinidad que fueron mi inspiración para graduarme y espero ser la suya también, por último, a Javier, por su apoyo incondicional en este importante proceso.

Shalóm

A mi madre Deisy, el ser máspreciado que tengo en el mundo, por enseñarme a superar cada obstáculo de la vida y nunca haberme dejado rendir en los momentos más difíciles.

A mi padre Jorge, por ser mi fuente de inspiración, mi ejemplo de lucha, coraje y enseñarme hacer fuerte.

A mi hermana Gianella, por ser un pilar más en este largo camino que recién empieza, gracias a ella por confiar siempre en mí.

Ledy

AGRADECIMIENTO

A Dios, por permitirnos estudiar esta maravillosa carrera, por los triunfos y dificultades que se presentaron en el camino, ya que sumaron a nuestro aprendizaje constante.

A la prestigiosa Universidad Autónoma de Ica, al Rector Dr. Hernando Martín Campos Martínez, a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud, Dra. Susana Marleni Atuncar Deza, por su brindarnos la oportunidad de culminar nuestra carrera satisfactoriamente y lograr el anhelado sueño de ser profesionales.

A mi asesora de tesis Mag. Kelly Vargas Prado, por su tiempo y exigencia permanente para el desarrollo y término de la investigación.

Al Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, a su director Dante Javier Escobar Hurtado quien amablemente me brindó el espacio para realizar la aplicación de la investigación y en especial a los estudiantes de 4to de Secundaria que fueron parte de la muestra, por su tiempo y entrega, quienes permitieron ejecutar mi investigación.

A todas las personas que fueron parte de nuestro voluntariado e internado para nutrirme de aprendizajes fundamentales para culminar con éxito esa etapa profesional.

Las autoras.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar de qué manera el arteterapia disminuye el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

Presentando una metodología de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y diseño experimental siendo pre experimental. La población estuvo conformada por 86 estudiantes del cuarto grado del nivel secundario del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023, de los cuales se seleccionó 22 estudiantes; como técnica se utilizó la psicometría, siendo el instrumento el inventario para evaluar estrés académico. Los resultados evidenciaron que el estrés académico en el pretest obtuvo un nivel medio en el 77.27% y alto en el 22.73% mientras que en el posttest obtuvo un nivel medio en el 86.36% y bajo en el 13.64%.

Finalmente se logra concluir que el arteterapia disminuye significativamente el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023. Con un valor de p de $0.000 < 0.05$ a partir de la prueba T de Wilcoxon con $Z = -3.704$.

Palabras claves: Arteterapia, estrés, estresores, reacciones, estrategias de afrontamiento, técnica de dibujo y técnica de pintura.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine how art therapy reduces academic stress in high school students at the Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

Presenting a quantitative approach methodology of applied type and experimental design being pre-experimental. The population was made up of 86 students from the fourth grade of the secondary level of the Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023, of which 22 students were selected, psychometrics was used as a technique, the instrument being the Inventory to evaluate academic stress. either. The results showed that academic stress in the pretest obtained a medium level in 77.27% and a high level in 22.73%, while in the posttest it obtained a medium level in 86.36% and a low level in 13.64%.

Finally, it is possible to conclude that art therapy significantly reduces academic stress in high school students of the Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023. With a p value of $0.000 < 0.05$ from the Wilcoxon T test with $Z = -3.704$.

Keywords: Art therapy, stress, stressors, reactions, coping strategies, drawing technique and painting technique.

ÍNDICE GENERAL

| | |
|--|-----------|
| Portada | i |
| Constancia de aprobación de investigación | ii |
| Declaratoria de autenticidad de la investigación | iii |
| Dedicatoria | iv |
| Agradecimiento | v |
| Resumen | vi |
| Abstract | vii |
| Índice general/Índice de tablas académicas y figuras | viii |
| I. INTRODUCCIÓN | 12 |
| II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 15 |
| 2.1. Descripción del Problema | 15 |
| 2.2. Pregunta de investigación general | 16 |
| 2.3. Preguntas de investigación específicas | 16 |
| 2.4. Objetivo General | 17 |
| 2.5. Objetivos Específicos | 17 |
| 2.6. Justificación e importancia | 17 |
| 2.7. Alcances y limitaciones | 19 |
| III. MARCO TEÓRICO | 20 |
| 3.1. Antecedentes | 20 |
| 3.2. Bases teóricas | 28 |
| 3.3. Marco conceptual | 39 |
| IV. METODOLOGÍA | 42 |
| 4.1. Tipo y Nivel de investigación | 42 |
| 4.2. Diseño de la Investigación | 42 |
| 4.3. Hipótesis general y específicas | 43 |
| 4.4. Identificación de las variables | 43 |
| 4.5. Matriz de operacionalización de variables | 45 |
| 4.6. Población – Muestra | 47 |

| | |
|--|-----------|
| 4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información | 48 |
| 4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos | 49 |
| V. RESULTADOS | 51 |
| 5.1. Presentación de Resultados | 51 |
| 5.2. Interpretación de Resultados | 56 |
| VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS | 58 |
| 6.1. Análisis inferencial | 58 |
| VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS | 63 |
| 7.1. Comparación de resultados | 63 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 65 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 67 |
| ANEXOS | 72 |
| Anexo 1: Matriz de consistencia | 73 |
| Anexo 2: Instrumento de recolección de datos | 76 |
| Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición | 80 |
| Anexo 4: Data de resultados | 84 |
| Anexo 5: Consentimiento informado | 86 |
| Anexo 6: Documentos administrativos | 88 |
| Anexo 7: Evidencias fotográficas/otras evidencias | 92 |
| Anexo 8: Informe de Turnitin al 28% de similitud | 116 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | Pág. |
|--|------|
| Tabla 1 Datos sociodemográficos de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 | 51 |
| Tabla 2 Estrés académico de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 - evaluación pre-test y post-test. | 52 |
| Tabla 3 Dimensión estresores de la funcionalidad familiar de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 – evaluación pre-test y post-test. | 53 |
| Tabla 4 Dimensión síntomas de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 – evaluación pre-test y post-test. | 54 |
| Tabla 5 Dimensión estrategias de afrontamiento de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 – evaluación pre-test y post-test. | 55 |
| Tabla 6 Prueba de normalidad | 58 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | Pág. |
|--|------|
| Figura 1 Estrés académico de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 - evaluación pre-test y post-test. | 52 |
| Figura 2 Conceptualización de estresores de la funcionalidad familiar de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 – evaluación pre-test y post-test. | 53 |
| Figura 3 Dimensión síntomas de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 – evaluación pre-test y post-test. | 54 |
| Figura 4 Dimensión estrategias de afrontamiento de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 – evaluación pre-test y post-test. | 55 |

I. INTRODUCCIÓN

La etapa de la adolescencia es un período indispensable en el desarrollo humano, en la cual pueden surgir múltiples conflictos en las diferentes actividades y roles que cumple, una de estas actividades es la académica que involucra diversos procesos cognitivos e internos del propio estudiante donde la sobrecarga de trabajo y la exigencia para obtener buenas calificaciones puede ocasionar estrés académico presente en muchos estudiantes por las exigencias por parte de la familia y docentes, es capaz de convertirse en un problema grave ocasionando la deserción escolar, sin embargo en la actualidad existen diversas técnicas para afrontar el estrés académico entre ellas el arteterapia, basado en la realización de técnicas artísticas en sesiones periódicas para disminuir el estrés académico.

Se ha evidenciado que las actividades académicas a partir de las responsabilidades que esta etapa conllevan al estrés académico, siendo en la actualidad uno de los principales problemas que atraviesa la población estudiantil en todo el mundo y que repercute en el ámbito psicológico, físico y emocional (Morales et al., 2021).

Por su parte, el arteterapia es una técnica de la psicoterapia, se caracteriza por utilizar el arte como medio para trabajar problemas actitudinales, dificultades para relacionarse, emociones negativas surgidas por mucha presión o por otras razones patológicas; por tanto, puede ser utilizado en estudiantes que desarrollan el estrés a causa de la presión que experimentan por obtener un buen rendimiento, (Ojeda y Gonzales, 2020; y Silva et al., 2020).

Por tanto, esta investigación resulta necesario estudiarla puesto que, el estrés académico está presente en los estudiantes adolescentes, su falta de afrontamiento puede ocasionar múltiples problemas que repercuten en su

rendimiento académico y por lo tanto en su vida adulta. Esta investigación está enfocada al uso de nuevos métodos psicoterapéuticos (Arteterapia) para disminuir el estrés en beneficio de los estudiantes.

Por ello es que a través de la presente investigación se determinó de qué manera el arteterapia disminuyó el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023. Siendo una investigación de enfoque cuantitativo, tipo aplicada y nivel experimental con un diseño pre experimental.

Desde el punto de vista formal, el presente trabajo de investigación se elaboró de acuerdo al esquema básico vigente en la institución, el cual tiene los siguientes capítulos:

En el capítulo I, se describe la Introducción, el cual detalla el contenido de la investigación de manera breve y precisa.

En el capítulo II, se encuentra el planteamiento del problema, se plantea y se hace una descripción del problema de la investigación, se formulan las preguntas de investigación general y específicas, así mismo el objetivo general y específicos, se justifica la investigación se da a conocer la importancia y finalmente los alcances y limitaciones.

En el capítulo III, se presenta denominado el marco teórico en base a información de investigaciones análogas donde se encuentran los antecedentes internacionales, nacionales y locales, también se encuentran las bases teóricas donde se presenta la conceptualización, las dimensiones, la importancia, y las teorías sobre la arteterapia, así mismo conceptualización, dimensiones, fases y modelos sobre la variable estrés académica, las bases teóricas y el marco conceptual, y por último el marco conceptual.

En el capítulo IV, se encuentra la Metodología, lo cual incluye el tipo y nivel de la investigación. De igual manera, se encuentra el diseño de la investigación, hipótesis general con sus respectivas hipótesis específicas. También, se presenta la identificación de las variables, la matriz de operacionalización de

las variables, población y muestra. Además, se encuentran los criterios de inclusión y exclusión, muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de información, técnica, psicometría e instrumentos utilizados, técnica de análisis e interpretación de datos donde se da a conocer la estadística descriptiva y estadística inferencial.

En el capítulo V, se encuentran los resultados, la presentación e interpretación de resultados, en otras palabras, la presentación y el análisis descriptivos de las variables y el cruce de sus resultados.

En el capítulo VI, se presenta el análisis de los resultados, referido al resultado inferencial.

En el capítulo VII, se encuentra la discusión de resultados, la prueba de hipótesis y la comparación de resultados con el marco teórico. Además, se presentan las conclusiones y recomendaciones. Y, por último, se presentan las referencias bibliográficas y anexos de la investigación.

Las autoras.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

El estrés académico es un problema creciente entre los adolescentes de este siglo, su aparición se debe principalmente a las nuevas exigencias que tiene el ámbito académico, los estudiantes deben prepararse desde una edad más temprana para obtener mejores notas y destacar en el nivel secundario, de forma que esto les permita lograr una vacante en las universidades; por tanto, existe una alta demanda competitiva; ésta problemática da origen al estrés académico, el cual puede provocar que los estudiantes pierdan el interés por la vida académica y abandonen sus estudios, en un futuro esto puede generar consecuencias negativas a nivel familiar, social y laboral.

A nivel mundial, en un estudio realizado en estudiantes de secundaria y postsecundarios en los Estados Unidos en la que participaron 4000 adolescentes, identificó que el estrés es uno de los principales problemas que atraviesan los jóvenes, (Mouzo, 2022). Así también en un estudio realizado en Ecuador con 154 adolescentes de una unidad Educativa Particular se evidencio que existe el estrés académico en un nivel moderado. según el sexo, hay mayor estrés académico en hombres en el 79.9% y mayor estrés en estudiantes que perciben situaciones relacionadas a la sobrecarga de trabajos, el tipo de trabajo que realizan, la personalidad del docente, el limitado tiempo de entrega de trabajo como un factor que genera estrés académico 58.5% (Lasluisa, 2020).

De igual forma, en el contexto nacional los adolescentes están demasiado estresados según los reportes del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2021) el 52.2% de la población Limeña presento estrés moderado a severo. En un estudio realizado por Espinosa (2022),

en una Institución Pública de Lima Metropolitana evidenció un estrés académico alto en 15% y medio en el 35% de estudiantes, mientras que el estrés influye en el clima social familiar, aparición de conflictos en el aula y falta de comunicación.

A nivel local, en la región de Madre de Dios el colegio de Alto Rendimiento muchos estudiantes que provienen de otras instituciones y se someten a una nueva forma de enseñanza, aparentemente vienen presentando problemas de estrés por los síntomas recurrentes como dolor de cabeza, gastritis, dificultades para relacionarse entre estudiantes y con los docentes, ansiedad para empezar las evaluaciones. Esta situación pudiera genera más adelante mayores problemas de salud, como también abandono o repetición de grado por lo que se hace necesario un modelo de intervención. En este sentido surge el arteterapia como una técnica diferente puesto que se sale del típico lenguaje verbal, para vislumbrar a través del arte las emociones y sentimientos del propio ser.

2.2. Pregunta de investigación general

¿De qué manera el arteterapia disminuye el estrés académico en los estudiantes de Secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023?

2.3. Preguntas de investigación específicas

PE1. ¿De qué manera el arteterapia disminuye los estresores en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023?

PE2. ¿De qué manera el arteterapia disminuye los síntomas en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023?

PE3. ¿De qué manera el arteterapia mejora las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023?

2.4. Objetivo General

Determinar de qué manera el arteterapia disminuye el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

2.5. Objetivos específicos

OE1. Establecer de qué manera el arteterapia disminuye los estresores en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

OE2. Establecer de qué manera el arteterapia disminuye los síntomas en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

OE3. Establecer de qué manera el arteterapia mejora las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

2.6. Justificación e importancia

Justificación

Los siguientes aspectos justifican la presente investigación:

Justificación teórica: La presencia de estrés académico en los estudiantes a causa de las nuevas exigencias de la educación secundaria, hicieron necesario el estudio de nuevas estrategias y técnicas que permitan disminuir las reacciones del estrés académico, siendo los estudiantes el futuro del país y las personas que dirigirán las instituciones públicas y privadas en favor de todos los ciudadanos. Estos resultados permitieron la obtención de información a partir del uso

de nuevas técnicas como es el caso del arteterapia en beneficio del estrés académico.

Justificación práctica: El estudio pretendió analizar y estudiar una variable importante y frecuente en los estudiantes, como es el caso del estrés académico, a partir de ello se obtendrán resultados que puedan ser utilizados por la comunidad científica, psicólogos, docentes y futuros investigadores.

Justificación metodológica: La investigación utilizó el enfoque cuantitativo, además de todas las exigencias para ser considerada una investigación científica que pueda ser replicada en otro contexto y lugar en beneficio de otras poblaciones. Así también el estudio prosiguió el método científico donde la recopilación de la información se realizó a través de instrumentos que cumplen con la validación pertinente.

Justificación psicológica: Se justifica psicológicamente puesto que el estrés académico en adolescentes se presenta con cambios significativos en áreas relacionadas con el control de las emociones, la toma de decisiones y la autorregulación. Esta fase de desarrollo puede llevar a una mayor sensibilidad al estrés y una menor capacidad para manejarlo de manera efectiva. La necesidad de mantener un rendimiento alto puede llevar a la preocupación constante y el temor al fracaso ya que sus expectativas suelen ser muy altas. El estrés académico como tal, establecen alteraciones emocionales como: la frustración, enojo, miedo y ansiedad.

Importancia

La importancia de esta investigación reside en los resultados y beneficios potenciales que se tiene para los estudiantes que experimentaron estrés académico especialmente en un espacio

educativo de alta exigencia. Entonces, al proporcionar un enfoque terapéutico alternativo, se mejora su bienestar emocional y psicológico, reduciendo los niveles de estrés y, a su vez, mejorando el rendimiento académico, las sesiones aplicadas puede servir para aquellos psicológicos y docentes interesados en el arteterapia.

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances

Se consideraron los siguientes alcances:

Alcance social: Fue constituido por estudiantes de cuarto de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Madre de Dios.

Alcance espacial: La presente investigación se llevó a cabo en el Colegio de Alto Rendimiento Madre de Dios, ubicado en Av. Madre de Dios con Jr. Ica - Distrito de Tambopata.

Alcance temporal: El trabajo de investigación se llevó a cabo en el año 2023.

Alcance metodológico: La investigación fue de tipo aplicada, con un diseño pre-experimental, de manera que se pudo reducir los índices de la variable dependiente.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones que se presentaron durante el desarrollo de la investigación, se obtuvo lo siguiente:

En el proceso de investigación se encontró que la información sobre la primera variable, es abundante pero muy variada, para lo cual se tuvo que realizar una investigación profunda para buscar semejanzas entre las fuentes, haciendo énfasis en la ausencia de información sobre los antecedentes locales.

Por otro lado, inicialmente la ausencia de materiales artísticos en la zona de Madre de Dios fue una dificultad, se superó trayendo materiales de otra región.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Antecedentes internacionales

Arias (2022), en su estudio: Propuesta de intervención cognitiva conductual para reducir el estrés académico en estudiantes de bachillerato; tuvo por objetivo plantear una propuesta de intervención cognitiva-conductual para reducir el estrés académico en los estudiantes de Puyo; utilizó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y alcance descriptivo de corte transversal; tomo una población de 368 estudiantes; usó el Inventario de SISCO. Según los resultados el estrés académico es moderado en el 80,16% de estudiantes. En conclusión, el plan cognitivo-conductual es eficaz para reducir el estrés en un ambiente preparado con evaluación psicológica y psico educación.

La propuesta de intervención cognitiva-conductual desarrollada para reducir el estrés académico en estudiantes es un aporte significativo en el ámbito de la psicología educativa. Los resultados que revelan alertan sobre la importancia de implementar estrategias de intervención dirigida a abordar este problema, el plan cognitivo-conductual propuesto demuestra su eficacia en la reducción del estrés académico. Esta propuesta puede ser considerada como un modelo a seguir en otras instituciones educativas, brindando a los estudiantes las herramientas necesarias para afrontar el estrés y mejorar su bienestar académico.

Torres (2022), en su estudio se realizó la investigación: Niveles de estrés y habilidades sociales en adolescentes de 15 a 17 años, en la Unidad Educativa Palora – Ecuador; tuvo como objetivo relacionar los niveles de estrés y habilidades sociales en adolescentes; el tipo de

investigación fue transversal, con un diseño correlacional; se contó con la participación de 150 de estudiantes de 15 a 17 años; a quienes se les aplicó la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein y el Inventario de SISCO del estrés académico. Se determinó que 82 adolescentes tienen niveles de estrés moderado (54,7%), 40 adolescentes muestran un estrés profundo (26,7%) y 28 adolescentes presentan estrés leve (18,7%). Se concluyó que las habilidades sociales y el estrés no se relaciona significativamente en los adolescentes, se evidencia además problemas de comunicación, de resolución de conflictos, estando propensos al estrés.

Los resultados pueden ser motivo de preocupación ya que los problemas de comunicación y resolución de conflictos que se mencionan podrían tener un impacto negativo tanto en la salud mental de los adolescentes como en su bienestar general. Estos problemas combinados con altos niveles de estrés, podrían aumentar el riesgo de problemas de salud a largo plazo. Este estudio destaca la necesidad de abordar los problemas de estrés y habilidades sociales en los adolescentes. Es fundamental implementar intervenciones que promuevan el desarrollo de habilidades sociales y les enseñen estrategias afectivas para mejorar el estrés. Esto contribuirá al bienestar general de los adolescentes y puede ayudar a prevenir problemas de salud a largo plazo.

Vaca (2021), en su estudio: El arteterapia como dispositivo que facilita la expresión de contenidos inconscientes en adolescentes de tercero de bachillerato; tuvo como objetivo, conocer de qué manera el arteterapia facilita la expresión de contenidos inconscientes en adolescentes de tercero de Bachillerato; siguió una metodología de tipo cualitativa; donde la información ha sido recabada mediante la revisión sistemática. Se comprobó que el arteterapia es muy

beneficioso para la salud mental, ayuda a superar dificultades psíquicas, a enfrentar los problemas, permite plasmar emociones y sentimientos por medio de colores, trazos, formas, símbolos, texturas, además de narrar historias personales. Permite en los adolescentes mejor percepción de sus emociones, las creaciones realizadas permiten al propio creador conocer su propia emoción, pensamientos o sentimientos. En conclusión, las herramientas plásticas y visuales logran promover la expresión y el conocimiento de sí mismo, además de los contenidos psíquicos.

Los resultados demuestran los beneficios de esta forma de terapia en la salud mental de los adolescentes, permitiéndoles superar dificultades psíquicas, enfrentar problemas y expresar sus emociones y sentimientos a través de arte. Además, la narración de historias personales a través del arte les brinda una forma segura de expresión y les permite reflexionar sobre ellos mismos y sus experiencias. Este estudio respalda la eficacia del arteterapia como herramienta terapéutica para los adolescentes, en términos de promover la expresión y el conocimiento de sí mismo, así como facilitar la conexión con los contenidos psíquicos. Esto tiene implicaciones importantes para su bienestar mental y emocional. Sería beneficioso promover la inclusión del arteterapia como parte integral de los programas de apoyo y atención psicológica a los adolescentes.

Muñoz (2022), en su estudio: Arteterapia y adolescencia en Chile: un estudio de caso para su diagnóstico y aplicación; tuvo como objetivo analizar las intervenciones del arteterapia en la población adolescente chilena; uso una metodología de enfoque cualitativo; tomó una muestra de 20 profesionales del arteterapia y 6 de adolescentes que participaron en sesiones de arteterapia, la encuesta y entrevista semiestructurada. Se evidencian que las sesiones de

arteterapia son eficaces e importantes para disminuir el estrés académico sin embargo se debe considerar, el tiempo de intervención, los materiales y la metodología. En conclusión, el arteterapia es un método alternativo para la disminución del estrés, le permite al estudiante afrontarlo siempre y cuando se den en sesiones regulares.

El estudio se tuvo que recurrir a información en base a la experiencia de terapeutas con experiencia en arteterapia y de los comentarios adolescentes, el estudio también evidencio la falta de profesionales en arteterapia por lo que sea hace difícil el acceso para muchos jóvenes que realmente lo necesitan por los elevados costos de las sesiones particulares no siendo fomentado por el sector público existiendo un panorama escolar negativo por el aumento de la violencia escolar. Por otro lado, el estudio evidenció un efecto positivo del arteterapia en la salud mental en pacientes adultos, no pudiendo describir los resultados de las intervenciones de arteterapia con adolescentes en situaciones vulnerables por la falta de acceso a la información.

Salas (2023), desarrollo la investigación: Programa de musicoterapia para disminuir el estrés académico en los adolescentes; con el objetivo de validar un programa de musicoterapia para la disminución del estrés académico en adolescentes; siguió un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo de corte transversal y diseño no experimental; la población fue de 100 estudiantes con una muestra de 65 estudiantes. El estudio evidencio que existe estrés académico en un nivel moderado en el 51% de estudiantes este estrés disminuye la autoestima, la motivación y la atención, en conclusión, el programa de musicoterapia ha disminuido el estrés académico en los estudiantes, logrando en los estudiantes un mejor estado emocional.

Este estudio es muy significativo, ya que el estrés académico es un problema común en esta etapa de la vida. En los resultados tiene un impacto negativo en la autoestima, motivación y atención de los adolescentes. En este sentido, el programa de musicoterapia demostró ser eficaz para reducir dicho estrés, mejorando así el estado emocional del estudiante. Los resultados respaldan la implementación de este programa en entornos educativos, para ayudar a los adolescentes a enfrentar y superar los desafíos académicos de manera más saludable y equilibrada.

Antecedentes nacionales

Espinoza (2022), en su investigación: clima social familiar y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima Metropolitana, 2021; siendo el objetivo determinar la relación entre clima social familiar y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima Metropolitana, 2021; investigación de tipo básica, de nivel descriptivo, diseño no experimental, transversal correlacional; se tuvo como muestra 120 estudiantes del primero de secundaria, para el estrés académico utilizó el instrumento de SISCO. Se evidenció que el estrés académico es bajo en el 50%, seguido de medio en el 35% y alto en el 15% de adolescentes. En conclusión, el clima social y el estrés académico tienen una relación baja e inversa, factores como la organización familiar, las reglas, limitaciones y comunicación entre los miembros disminuyen el estrés académico.

Se sugiere factores como la organización familiar, las reglas las limitaciones y la comunicación entre los miembros del hogar pueden disminuir el estrés académico en los estudiantes. Sus resultados son importantes, ya que ofrecen una visión de cómo el entorno familiar puede influir en el bienestar académico de los adolescentes, puede

contribuir a reducir el estrés. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para padres, educadores y profesionales de la salud mental que trabajan con esta población.

Torres y Ayala (2022), en su estudio: El estrés académico y su relación en la calidad de vida de estudiantes de un colegio reidentado del Perú; se evaluó la relación entre el estrés académico y la calidad de vida; tomó una muestra de 270 estudiantes y utilizó el instrumento SISCO (v. 21). A partir de los resultados se precisó que el 37% se estresan por la personalidad del docente; el 31% señalaron que algunas veces tienen estrés por las evaluaciones académicas, así como otro 31% adujo que casi siempre existe estrés por evaluaciones; el 31% señalaron que algunas veces tienen estrés por el tipo de trabajo que piden en clase; el 30% señalaron que algunas veces tienen estrés cuando intervienen en clase; el 41% señalaron que casi siempre se comportan asertivamente frente al estrés. En conclusión, el estudio evidenció que cuando se incrementa el estrés académico la calidad de vida y el bienestar físico de los estudiantes disminuye.

Es necesario implementar estrategias para reducir el estrés académico y promover estilos de vida saludable entre los estudiantes. Esto puede incluir programas de apoyo emocional, técnicas de manejo del estrés y cambios en la dinámica educativa para crear un entorno más favorable para el bienestar de los estudiantes. Este estudio destaca la necesidad de prestar atención al estrés académico en los estudiantes y su impacto en su calidad de vida. Los resultados pueden ser una llamada de atención para los profesionales de la educación y los responsables de la toma de decisiones, a fin de implementar intervenciones adecuadas que promueven el bienestar de los estudiantes.

Usca (2021), en su investigación: Afrontamiento en niveles de estrés académico en adolescentes de un centro educativo de la ciudad de Abancay – 2021; tuvo como objetivo determinar la influencia del afrontamiento en el estrés académico; utilizó un enfoque cuantitativo de tipo correlacional descriptivo de tipo básico con un diseño no experimental; se aplicó el cuestionario de estrés académico; tomó una muestra de 130 estudiantes de secundaria. Se evidenció que el estrés académico es leve en el 36,9%; profundo en el 32,3% y moderado en el 30,8% de adolescentes. En conclusión, el afrontamiento interviene en el estrés académico de los adolescentes.

Es necesario mencionarlo porque demuestra que la dimensión del afrontamiento influye en la disminución del estrés académico sin embargo no permite la resolución del conflicto teniendo que el estudiante afrontar con las mismas, sino se convertirá en un círculo vicioso del que no podrá salir; el estudio es preocupante porque evidencia la existencia del estrés en los estudiantes del nivel secundario del Perú haciendo necesario tomar en cuenta dicha situación, darlo a conocer a los docentes, psicólogos y autoridades educativas para empezar a actuar.

Celis (2023), en su estudio: Eficacia de los programas de arteterapia en adolescentes con depresión; tuvo como objetivo evaluar la evidencia empírica de la eficacia de los programas de arteterapia en adolescentes con depresión desde el año 2012 – 2022; usó una metodología de tipo básica con enfoque cualitativo y en cuanto a su diseño se trata de una revisión sistemática en la que se hizo el análisis de 10 investigaciones; se realizó entrevistas semiestructuradas a 6 especialistas; en cuanto a las técnicas de arteterapia se usó la musicoterapia en un 29%, la pintura en un 29%, el dibujo en un 18%, mientras que la poesía, dramaterapia, el collage y la escultura en un

6% cada una de ellas. Se llegó a la conclusión de que el arteterapia, disminuye los niveles de depresión, además de incrementar la autoestima, promover la autonomía y mejorar sus habilidades sociales.

Es importante mencionar el siguiente antecedente porque a pesar de que existen otros tratamientos para la depresión, el arteterapia demostró su eficacia en estudiantes diagnosticados previamente con depresión, los mismos que estuvieron más abiertos a expresar sus sentimientos y emociones por medio del arte, lo que les permite traer al presente recuerdos del pasado que afectan su estado de ánimo actual, afrontarlos para salir del estado de depresión, por otro lado la creación de obras de forma libre hace que los estudiantes puedan liberarse de manera segura sin coacción en comparación con otros tratamientos.

Mora y Ríos (2019), en su investigación: Efecto del programa de arteterapia en la convivencia escolar en estudiantes de la institución educativa Juan Clímaco Vela Reyes – Moyobamba, 2019; uso una metodología de tipo experimental con diseño pre experimental tomó una población de 122 estudiantes y una muestra de 32; se utilizó el cuestionario de convivencia escolar, a partir de los resultados se evidencia la efectividad del programa de arteterapia, demostrado según la prueba de Wilcoxon (p -valor $< 0,05$) un valor de “Z” de -4,938, siendo menor a -1.96, demostrando una mejora entre los resultados del pre test y post test antes. En conclusión, el arteterapia a través de sesiones programadas mejora la convivencia escolar de los adolescentes.

Es importante mencionar la realización de sesiones de arteterapia con adolescentes en el contexto nacional, además de

demostrar su eficacia en la mejora de la convivencia escolar entre los estudiantes; en un primer momento la convivencia escolar era buena sin embargo con el desarrollo del arteterapia aumento la frecuencia en 21 estudiantes, se debe considerar que la convivencia escolar es una variable relacionada al desempeño académico, las rencillas, peleas, discusiones son aspectos a mejorar en un salón de clase.

Antecedentes regionales/locales

No se encontraron antecedentes locales de menos de cinco años de antigüedad.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Arteterapia

3.2.1.1. Conceptualización del arteterapia

La FEAPA (2020), define el arteterapia como una forma de trabajo en particular que utiliza la creación de obras artísticas para vislumbrar pensamientos y emociones profundas esto facilita el proceso psicoterapéutico y ayuda en el bienestar biológico, psíquico y social.

Según, Moon (2010), destaca el poder del proceso artístico en sí mismo, más que en el producto final. Su enfoque se centra en la experiencia creativa y en cómo puede ser utilizada para la exploración personal, la autoestima y el crecimiento emocional.

Por otro lado, Menéndez (2010), define el arteterapia como una modalidad psicoterapéutica, incluida dentro de las terapias expresivas, que utiliza el lenguaje artístico y el proceso creador como herramientas de trabajo.

Por su parte Rubin (2005), sostiene que el arteterapia puede ayudar a las personas a desarrollar y fortalecer su capacidad de resiliencia, permitiéndoles hacer frente a situaciones de estrés y adversidad.

Otra definición es dada por la Asociación Americana de Arte Terapia (AATA, 2020), el arteterapia, es una profesión relacionada a la salud mental, que hace uso del proceso creativo del arte en beneficio de la persona humana para mejorar el estado emocional, físico y mental.

Según, Moreno (2019), definió el arteterapia como una nueva ciencia enfocada en el trabajo de las emociones y sentimientos con el uso de un lenguaje alterno sin palabras a través de expresiones artísticas que exterioriza estados ocultos del ser.

El arteterapia es una herramienta terapéutica alternativa, se diferencia de otras formas de terapia al poner énfasis en el proceso creativo en lugar del producto final. El arteterapia es una disciplina en constante evolución que continúa desarrollándose y adaptándose a medida que se exploran nuevas formas de utilizar el arte en el contexto terapéutico. La atención se centra en la experiencia de crear y cómo esta experiencia puede contribuir a la autoexploración, la autoestima y el crecimiento emocional. En síntesis, el arteterapia es una forma de terapia única que utiliza la expresión artística como una vía para comprender y abordar las emociones y los pensamientos profundos, promoviendo así el bienestar y el crecimiento personal. Su enfoque en el proceso creativo y la resiliencia la convierte en una disciplina terapéutica valiosa en el campo de la salud mental.

3.2.1.2. Dimensiones del arteterapia

Existen diferentes dimensiones o modos para aplicar el arteterapia, se puede utilizar el conjunto articulado de artes expresivas que involucran la escritura, pintura, movimiento, sonido y meditación de esto hace mención Castillo (2020), a continuación, se describen algunas de las más utilizadas en la actualidad:

Dramaterapia: Es el uso creativo del arte dramático para lograr objetivos terapéuticos en el acercamiento a problemas y conflictos humanos y como vía de autoconocimiento. Siendo el objetivo principal la profundización en la comprensión de sí mismo y el entrenamiento de habilidades sociales que permita la comprensión de las motivaciones propias y ajenas, mejora funciones cognitivas como la memoria, la concentración y la percepción (Castillero, 2017).

Musicoterapia: Fue redefinida por la Federación Mundial de Musicoterapia (WFMT, 2021) como el uso profesional de la música y sus diferentes elementos para algún tipo de intervención médica, en beneficio de distintas personas, su fin es mejorar la calidad de vida y/o ayudar a mejorar un estado físico, mental y social inadecuado. La musicoterapia permite a las personas explorar sus sentimientos, genera cambios positivos en el estado de ánimo y emocional; desarrollar un sentido de control de sus vidas a través de experiencias de éxito, aprender o poner en práctica habilidades para resolver problemas y conflictos y mejorar las habilidades de sociabilización. Existe una gran cantidad de beneficios de los cuales podemos mencionar, mejora el aprendizaje en niños y jóvenes, problemas de conducta y socialización, baja autoestima, trastornos médicos graves, problemas de dependencia, entres académico, del hogar y el trabajo entre otros (Castillero, 2017).

Técnica del dibujo: El dibujo en su acepción común de expresión gráfica, tiene varias características semejantes a la idea de propuesta. Se manifiesta y exterioriza, es decir es una llamada a mostrar algo que está oculto. Además, es “expreso” es decir pensado para ser dicho. Es descriptivo, es decir destinado a caracterizar, perfilar, identificar. Es a menudo espontáneo, forma parte de un discurso didáctico multinivel. Además, caracteriza la idea que sustituye, la simplifica y la enfoca. Lo hace con espíritu de provisionalidad, de intención expositiva e incluso comunicativa (Castillo, 2020).

Técnica de pintura: La técnica de la pintura da existencia visible a aspectos internos que en un primer momento eran invisibles, el individuo puede pintar imágenes de un patrón, o de su propia imaginación cualquiera de los dos se logra un beneficio para el mismo (Medina, 2021).

Existe una gran diversidad de dimensiones y modalidades en el arteterapia. Cada una de estas formas de expresión artística, como la dramaterapia, la musicoterapia, la técnica del dibujo y la técnica de pintura; asimismo, estas formas de hacer terapia, ofrece un camino único para explorar y sanar el inconsciente dependiendo del enfoque de las técnicas que se utilicen. Esto demuestra la riqueza y versatilidad del arteterapia como un medio valioso para la autoexpresión, la autorreflexión y el crecimiento personal, así como para el afrontamiento del estrés académico a partir de la liberación de emociones.

3.2.1.3. Importancia del arteterapia

La importancia del arteterapia radica en el cambio significativo que se logra en la persona a través del uso de diversos medios artísticos, entre los objetivos a alcanzar están el alivio del malestar subjetivo; la elaboración de los síntomas psicológicos y la facilitación de procesos de desarrollo relacional, emocional e intelectual (FEAPA, 2020).

El arte por lo tanto puede está enfocado en el trabajo terapéutico, si bien es cierto permite descubrir el interior de las personas, pero también va más allá, según Moreno (2019), propicia una experiencia emocional completa, refresca las capacidades creativas, ayuda a redescubrir concepciones personales y construye un puente entre el ser creativo y el ser social.

El arteterapia es considerada una terapia alternativa que en la actualidad va cobrando mayor interés por parte de psicólogos y docentes, es muy diferente a otro tipo de terapias puesto que utiliza un lenguaje distinto para expresar las emociones, sentimientos, estados de ánimo de la persona, trabaja también las cualidades interpersonales e intrapersonales, para saber actuar frente a otras personas y frente a uno mismo. Es utilizada también como medio de expresión y comunicación, en el cual el arte no es usado como una herramienta de diagnóstico, sino como un medio para abordar los distintos tipos de estrés, se utiliza en múltiples pacientes, de diferentes edades, encontrándose evidencia de mejora en problemas emocionales, mentales, déficit de aprendizaje, problemas neurológicos y enfermedades físicas (Bustamante, 2021).

Esto implica que, el arteterapia puede lograr un cambio significativo en las personas al aliviar el malestar subjetivo y facilitar el proceso de comunicación no verbal. El arte se convierte en un puente entre el ser creativo y el ser social, lo que puede tener un impacto transformador en la vida de las personas. Además, el hecho de que esté ganando cada vez más interés y reconocimiento por parte de psicólogos y docentes es un testimonio de su efectividad y relevancia en el mundo actual; se puede aplicar a personas de todas las edades y en una variedad de contextos, esto subraya su versatilidad y capacidad para abordar una amplia gama de desafíos humanos. En resumen, el arteterapia ofrece un enfoque único y poderoso para la terapia y el crecimiento personal. Su capacidad para facilitar la expresión, la comunicación implícitamente a través del arte

3.2.1.3. Teorías que fundamenta del arteterapia

La teoría relacionada al arteterapia es la denominada Arteterapia gestáltica ofrece posibilidades para acceder a la

subjetividad de la persona y sus problemáticas, favoreciendo el contacto con sus potencialidades y necesidades más auténticas (2005), esta teoría se centra en cómo las personas perciben y organizan su experiencia a través de la mente y el cuerpo. En el arteterapia, la teoría de la Gestalt se utiliza para trabajar con la realización de las obras de arte y cómo estas pueden ayudar a las personas a tomar conciencia de su experiencia interna y externa, así como a integrar diferentes partes de sí mismas.

Uno de los terapeutas que incorpora los medios plásticos a la terapia Gestalt fue Zinker (1979), quien resalta los gestos y movimientos corporales mientras se consume la obra plástica: la mirada, respiración, posición, etc. Este proceso es una orientación para el terapeuta ya que se acerca al paciente a contactar con el objetivo real (el "Aquí y ahora"). Para Zinker (1979), la experiencia creativa a través de las artes es una forma de autoconocimiento y tiene relación con los procesos equilibrando los sistemas del cuerpo que son necesarios para un funcionamiento óptimo, se trata de una terapia creativa con propuestas que salgan de los ejercicios estereotipados en donde los aspectos expresivos de la persona son desarrollados en los diferentes lenguajes (visual, dramático, corporal, musical, etc) lo cual conduce a una transformación.

En resumen, la teoría de la Gestalt encaja con el arteterapia al proporcionar un marco teórico que respalda la exploración de la experiencia a través del arte, la atención plena, la integración de partes de uno mismo y la interacción social (Núñez et al., 2005).

La integración de la teoría de la Gestalt en el arteterapia es un enfoque en el que las personas pueden acceder a su subjetividad a través de la expresión artística y el trabajo directo con la obra de arte; no solo permite a las personas explorar su mundo interior, sino que también les ayuda en la importancia del "aquí y ahora" según la teoría

de la Gestalt es una perspectiva que encaja perfectamente con el arteterapia. Esto puede ser especialmente terapéutico en un mundo de preocupaciones constantes en especial en medio de las presiones académicas. Además, promueve espacios donde las personas pueden compartir sus creaciones y recibir retroalimentación de los demás. En conjunto, el arteterapia gestáltica ofrece una forma efectiva y holística de abordar las necesidades emocionales, y así crear un espacio donde la expresión creativa, la autoexploración y la interacción social se unen para promover la conciencia y el bienestar, cuando se combinan de manera efectiva.

3.2.2. Estrés académico

3.2.2.1. Conceptualización del estrés académico

El estrés académico es definido por Cassaretto et al. (2021), como un proceso que ocurre cuando el estudiante expuesto a la actividad laboral percibe demandas negativas como estresantes, que ocasiona un desequilibrio sistémico desencadenado en sistemas perjudiciales que obligan al estudiante a desarrollar estrategias para disminuir dichos aspectos.

Por su parte Silva et al. (2020), preciso que el estrés académico es considerado una respuesta negativa frente a una situación, que ocasiona un desequilibrio en las personas por las diferentes presiones entre el propio estrés y las respuestas para afrontarlo.

Conforme, Zarling (2007), se relaciona con la falta de recursos personales, como habilidades de estudio o afrontamiento inadecuados, y factores ambientales, como la presión de los estudiantes y las altas expectativas de rendimiento académico.

Según, Gibbs (2012), comenta que puede ser el resultado de la falta de equilibrio entre las demandas académicas y los recursos personales, generando una sensación de sobrecarga que afecta negativamente el bienestar y el rendimiento académico.

Por su parte, Berggren (2014), es un fenómeno multifactorial que involucra aspectos cognitivos, emocionales y comportamentales, y puede influir en la salud mental y física de los estudiantes.

El estrés académico es una realidad significativa en la vida de muchos estudiantes y puede tener un impacto profundo en su bienestar y rendimiento. Se destaca la complejidad y multidimensionalidad del estrés académico, también resalta la percepción subjetiva de las demandas negativas como estresantes. Esto sugiere que lo que una persona considera estresante puede variar ampliamente y que la percepción personal juega un papel fundamental en el estrés académico. Esto enfatiza la relevancia de las respuestas individuales y la capacidad de afrontamiento en la experiencia. La relación entre la falta de recursos personales y las demandas académicas, destaca cómo las habilidades de estudio, el apoyo emocional y la gestión del tiempo pueden desempeñar un papel crucial en la mitigación del estrés.

3.2.2.2. Dimensiones del estrés académico

Se considera tres dimensiones del estrés académico según Barraza (2018) descritos a continuación:

Estresores: Se caracteriza por el trabajo en equipo, la cantidad y frecuencia de tareas, la cantidad de obligaciones que tienen que asumir los estudiantes, espacios de aprendizaje inadecuados que afectan el rendimiento escolar, falta de tiempo para las actividades, disputas con los docentes, frecuencia de exámenes y dificultades para comprender ciertos trabajos.

Síntomas: La dimensión de los síntomas consta de tres subgrupos, síntomas físicos, síntomas psicológicos y síntomas conductuales.

Estrategias de afrontamiento: Estos son los esfuerzos de pensamiento y conducta que nos permiten dar respuesta a las

necesidades internas o externas que se manifiestan en una persona; estas necesidades pueden ser directas o indirectas.

Las tres dimensiones del estrés académico, destacan la complejidad de esta experiencia. Los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento ofrecen una visión completa del accionar el estrés académico puede afectar a los estudiantes. Es importante reconocer que el estrés académico no es solo una respuesta emocional, sino una interacción compleja de factores que afectan tanto el cuerpo como la mente, y que las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel fundamental en la gestión del estrés.

3.2.2.3. Fases del estrés académico

Generalmente, el estrés no sobreviene de manera repentina. El organismo del ser humano posee la capacidad para detectar las señales de que se está ante un evento productor de este. Desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto, se pasa por tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento.

Fase de alarma: Constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante apareciendo las reacciones fisiológicas ante este agente, que para advertir a la persona que debe estar en estado de alerta una vez diferenciada la situación, por ejemplo, el estudiante sabe cuándo empiezan los exámenes por tanto debe empezar a prepararse, crear un horario, hacer repasos anticipados para que cuando llegue el momento no se materialice el estrés (Silva, 2020).

Fase de resistencia: Aparece cuando el agente estresante ha superado la fase de alarma, por tanto, el estudiante tiene que afrontarlo en esta etapa se intenta resistir a la situación, pero ve que la situación le supera en esfuerzo, tiempo y dificultad por tanto sufre y se frustra, esta situación puede convertirse en un círculo que empieza

y termina constantemente lo que genera mucha ansiedad y fracaso en la actividad (Silva, 2020).

Fase de agotamiento: Esta se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga no puede ser restaurada con el sueño, puede incluir problemas de ira y frustración, dando le vuelta a un mismo asunto sin llegar a una solución; la ansiedad es un estado que no deja desarrollar una tarea correctamente hace que el estudiante pierda la concentración y quiere desarrollarlo muy rápido sin prestar a los detalles. En cuanto a la depresión, la persona carece de motivación para encontrar placenteras sus actividades, sufre de insomnio, sus pensamientos son pesimistas y los sentimientos hacia sí misma son cada vez más negativos (Silva, 2020).

En conjunto, estas fases del estrés académico subrayan la importancia de reconocer y abordar el estrés de manera temprana, antes de que evolucione hacia niveles más graves. En las fases del estrés académico, se puede observar cómo el proceso de estrés es una secuencia que acrecienta con el tiempo. La fase de alarma es como un llamado de atención, donde el estudiante reconoce la presencia de una situación estresante y comienza a prepararse para enfrentarla. Es el momento en que se toman medidas preventivas, como la planificación y la creación de un horario de estudio. Sin embargo, a medida que el agente estresante persiste y supera la fase de alarma, el estudiante entra en la fase de resistencia. Aquí, se enfrenta a la presión y a menudo lucha por mantenerse al día con las demandas académicas. Esta etapa puede ser agotadora y frustrante, ya que el estudiante puede sentir que sus esfuerzos no son suficientes para superar la situación.

3.2.2.4. Modelos del estrés académico

El modelo de Cannon (1911), precisa la respuesta de ataque-huida, la respuesta automática del cuerpo para protegerse contra estímulos amenazantes externos o internos, que requiere una serie de eventos que activan el sistema nervioso simpático y el sistema endocrino. Esto da como resultado un aumento de la adrenalina y la noradrenalina en la sangre, así como un aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial, el azúcar en la sangre, la frecuencia respiratoria y el flujo sanguíneo de la piel a los músculos (Cruz et al., 2018).

El modelo teórico de Lazarus y Folkman (1984), puede rebasar la capacidad de respuesta de la persona y provocar estrés, alterando su equilibrio psicofísico. En ambos modelos se consideran a los estresores psicosociales o ambientales como un elemento del modelo y enfatizan la importancia de la evaluación cognitiva. Es así como estos modelos teóricos son la base del presente estudio. El concepto central de la teoría transaccional es la evaluación cognitiva de las reacciones del estrés, la cual es continua y analiza la reacción de las personas ante su medio ambiente, la forma cómo evalúan las situaciones amenazantes y si estas afectan a su bienestar (Cruz et al., 2018). Esta teoría distingue tres tipos de evaluación.

La evaluación primaria o evaluación de la situación, que sucede en cada transacción (o encuentro) ante la demanda externa o interna, y da origen a cuatro formas de evaluación, amenaza, no-pérdida, desafío y beneficio; la secundaria evalúa los recursos propios con los que se cuenta para afrontar la situación y la reevaluación, que implica la retroalimentación, facilitando elaborar correcciones sobre valoraciones previas.

Cuando la persona no afronta adecuadamente los estresores sociales o psicológicos, el organismo sufre de alteraciones cardiovasculares, hormonales, en el sistema inmunológico, sistema

neuromuscular, dolores de cabeza, o diferentes alteraciones físicas (Cruz et al., 2018).

Los modelos del estrés académico ofrecen una comprensión más profunda de cómo el estrés puede afectar tanto el cuerpo como la mente de los estudiantes. Esto resalta cómo el estrés puede desencadenar una serie de respuestas físicas que preparan al individuo para hacer frente a la amenaza percibida. Por otro lado, se centran en la evaluación cognitiva y cómo las personas perciben y responden a las situaciones estresantes. Destaca la importancia de cómo evaluamos y evaluamos constantemente las situaciones, lo que puede influir en nuestros niveles de estrés. Este modelo también resalta la idea de que el estrés puede tener consecuencias físicas y psicológicas significativas si no se maneja adecuadamente. En suma, estos modelos subrayan la complejidad del estrés académico y cómo puede afectar tanto el cuerpo como la mente. También enfatizan la importancia de la evaluación cognitiva y cómo nuestras percepciones y respuestas a las situaciones estresantes pueden influir en promover un mejor equilibrio psicofísico en los estudiantes.

3.3. Marco conceptual

Adolescente: Persona joven que inicia la pubertad y que aún no es adulta. Durante la adolescencia, un niño presenta cambios físicos, hormonales y del desarrollo que marcan la transición a la edad adulta (Medina, 2021).

Agente estresor: Situación estresante, para referirse al estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en el profesional (Turpo, 2020).

Arteterapia: Propuesta clínica y de abordaje con grupos humanos que ha venido tomando gran fuerza en el ámbito profesional de la salud mental, se ha convertido en una posibilidad innovadora, donde las herramientas expresivas desde el arte plantean un espacio muy propicio para la creación, la transformación y simbolización en las personas que viven esta experiencia (FEAPA, 2020).

Estrés: Proceso dinámico que surge de la interacción del individuo con su entorno, en el que la persona realiza dos evaluaciones: primero, valora si la situación actual lo beneficia o perjudica; y segundo, evalúa si posee los recursos necesarios para enfrentar la demanda (Cassaretto et al., 2021).

Estrés académico: Es un proceso que inicia cuando el estudiante valora las demandas del contexto educativo como estresantes, lo cual genera un desequilibrio sistémico (situación estresante) que desencadena síntomas desagradables (indicadores del desequilibrio), obligando al estudiante a implementar una serie de estrategias de afrontamiento para reestablecer el equilibrio perdido (Zárate et al., 2017)

Estresores: Los estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés. (Mouzo, 2022)

Estrategias de afrontamiento: Como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas. (Zárate et al., 2017)

Musicoterapia: Consiste en usar las respuestas y conexiones de una persona con la música para estimular cambios positivos en el estado de ánimo y el bienestar general (Castillo, 2020).

Síntomas: Manifestaciones y alteraciones del organismo que indican la existencia de una enfermedad física o psicológica (Turpo, 2020).

Terapia: Precisa aquel tratamiento que se desarrolla como respuesta a un tratamiento psicológico manifestado por el paciente (Turpo, 2020).

IV. METODOLOGÍA

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, porque los resultados constatan a partir de datos numéricos y sistemas estadísticos, la reducción del estrés a través de la aplicación de sesiones de arteterapia, según autores el estudio está orientado a dar respuesta a los objetivos a partir de la medición, para lo cual se utilizará el análisis estadístico (Hernández y Mendoza, 2018).

4.1. Tipo y nivel de investigación

La investigación de tipo aplicada, porque se manipuló una de las variables en estudio, el arteterapia a partir del desarrollo de sesiones para medir en dos momentos el estrés académico, al respecto el autor Vara (2010), precisó que la investigación de tipo aplicada se caracteriza por proponer la realización de programas, actividades o la implementación de una de las variables.

Con un nivel aplicado, porque tuvo propósitos prácticos inmediatos bien definidos, es decir, se investigó para actuar, transformar, modificar o producir cambios en un determinado sector de la realidad (Carrasco, 2005).

4.2. Diseño de la Investigación

El diseño fue experimental, que hace referencia a una investigación donde se manejó deliberadamente la variable independiente, es decir el arteterapia, siguiendo en particular el diseño pre experimental en la que participo un grupo de estudiantes (Hernández y Mendoza, 2018). El diseño se detalla en el siguiente diagrama:

GE: 01 X 02

Donde:

GE: Grupo experimental.

O1: Pre prueba – aplicación del cuestionario de estrés académico.

X: Arteterapia

O2: Post prueba - aplicación del cuestionario de estrés académico.

4.3. Hipótesis general y específica

Hipótesis general

El arteterapia disminuye significativamente el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

Hipótesis específicas

HE1. El arteterapia disminuye significativamente los estresores en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

HE2. El arteterapia disminuye significativamente los síntomas en los estudiantes de secundaria de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

HE3. El arteterapia mejora significativamente las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

4.4. Identificación de las variables

Variable independiente: Arteterapia

Dimensiones:

D1. Técnica del dibujo

D2. Técnica de pintura

D3. Musicoterapia

D4. Dramaterapia

Variable dependiente: Estrés Académico

Dimensiones:

D1. Estresores

D2. Síntomas

D3. Estrategias de afrontamiento

4.5. Matriz de operacionalización de variables

| VARIABLE | DIMENSIONES | INDICADORES | ITEMS | ESCALA DE VALORES | TIPO DE VARIABLE |
|-------------|------------------------|---|---|--|------------------|
| ARTETERAPIA | Técnicas del dibujo | Utiliza la técnica del dibujo para expresar su percepción del estrés. | No se desarrollará un instrumento para la variable Arteterapia. | No se aplicará un instrumento para esta variable, puesto que es la variable independiente. Se desarrollará la propuesta del programa de arte terapia creada por las autoras. | Nominal |
| | Técnicas de la pintura | Exterioriza sus emociones internas relacionadas con el estrés a través de la técnica de la pintura. | | | |
| | Dramaterapia | Utiliza el juego de roles, personificando el estrés desde su punto de vista. Realiza el juego de roles para enfrentarse al estrés y declarar sus sus emociones. | | | |
| | Musicoterapia | Realiza prácticas de relajación utilizando la música instrumental. Conecta el arte musical con sus emociones de estrés y utiliza el movimiento corporal. | | | |

| VARIABLE | DIMENSIONES | INDICADORES | ITEMS | ESCALA DE VALORES | ESCALA DE NIVELES Y RANGOS | TIPO DE VARIABLE |
|------------------|------------------------------|---|--|---|----------------------------|------------------|
| Estrés académico | Estresores | -Actividades escolares. -Tareas escolares. -Exámenes programados. -Exámenes imprevistos. | 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10. | Nunca=1. Rara vez =2 Algunas veces =3 Casi siempre =4 Siempre =5. | Bajo Medio Alto | Escala ordinal |
| | Síntomas | -Físicos. -Psicológicos. -Comportamentales. | 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 y 25. | | | |
| | Estrategias de afrontamiento | -Conductas para afrontar la situación. -Búsqueda de información. | 26, 27, 28, 29, 30 y 31. | | | |

4.6. Población – Muestra

Población

La población es un conjunto compuesto por unidades, caracteres o sujetos que tienen características similares y visibles, basados en el requerimiento de la investigación, a su vez también se puede referir como la agrupación de unidades de muestra que tienen propiedades similares en las cuales se desea realizar un análisis (Bernal, 2010).

La población estuvo constituida por 86 estudiantes del 4to de secundario pertenecientes al Colegio de Alto Rendimiento, ubicado en la región Madre de Dios.

Muestra

Según el autor Arias (2006), define muestra como un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible.

La muestra estará conformada por el total de 22 estudiantes del cuarto de secundaria del curso de arte que pertenecen al Colegio de Alto Rendimiento, ubicado en la región Madre de Dios.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de 4to de Secundaria que pertenezcan al colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios en el año 2023.
- Estudiantes de secundaria que dispongan de tiempo para asistir a las 4 semanas (8 sesiones).
- Estudiantes que consideren la invitación al “Taller para liberar el estrés a través del arte” (denominación adaptada a estudiantes).
- Estudiantes de secundaria que firmen el asentamiento informado.
- Solo participan estudiantes que sus padres firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no estén matriculados en el colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios en el año 2023.
- Estudiantes de secundaria que no dispongan de tiempo para asistir a las 4 semanas por asuntos académicos o otros talleres.
- Padres que no acepten el consentimiento informado.
- Estudiantes de secundaria que no firmen el asentamiento informado.

Muestreo

El muestreo será no probabilístico por conveniencia, son aquellos que se basan en el principio de equiprobabilidad. Es decir, aquellos en los que todos los elementos del universo tienen la misma probabilidad de ser elegidos para formar parte de la muestra (López, 2010).

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para la recolección de información de esta investigación, se realizó la solicitud de la carta de presentación. Esta misma fue presentada al director del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios para obtener la autorización respectiva y poder iniciar con la debida aplicación de los instrumentos de la investigación.

Técnica

Psicometría: Es el conjunto de técnicas, métodos y teorías que se relacionan con la medición de variables psicológicas, teniendo en cuenta la diferencia en las propiedades métricas exigibles a este tipo de medida (Muñiz, 2003).

Instrumento

Inventario para evaluar estrés académico: El instrumento está compuesto por un total de 21 ítems en los cuales se encuentran 3 dimensiones; estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento.

Tiene como finalidad evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes.

Validez

La validez fue evaluada por tres expertos, de la especialidad de psicología con maestría que se encuentran registrado en SUNEDU, como:

Mg. Silvia Huamán Munarriz

Mg. Elia Vilcahuamán Medina

Mg. Jeraldine Estefani Lucas Aguirre

Los expertos validaron los instrumentos con claridad, coherencia, consistencia y objetividad, finalizando por unanimidad los resultados fueron positivos.

Confiabilidad

Para la confiabilidad se utilizó el método de consistencia de Alfa de Cronbach pues el instrumento utilizado tenía opciones de respuesta politómicas, el índice de pertinencia resultante fue de 0.833, por lo que la consistencia interna del instrumento es buena.

4.8. Técnicas de análisis e interpretación de datos

El proceso de análisis de datos comenzó después de completar la recopilación de datos. En esta etapa, se trabajó en la organización de la información de manera que facilito la extracción de conclusiones y la respuesta a las preguntas de investigación. Una vez que se recopilaron los datos, se procedió a su análisis, siguiendo las siguientes acciones:

Estadística descriptiva: Es una herramienta que tuvo como objetivo resumir y explicar aspectos clave de un conjunto de datos. Consiste en presentar información de manera comprensible y concisa, utilizando para sus fines promedios, medianas, desviaciones estándar, gráficos y tablas. La estadística descriptiva proporciona una visión global de los datos sin sacar conclusiones ni generalizaciones sobre la población. (Villanueva, 2022).

1° Codificación: Los informes fueron seleccionados por el investigador y a cada uno se le asignó un código para organizar mejor a los participantes.

2° Calificación: A cada opción del instrumento se le asignó una calificación o valor en base a los criterios establecidos en la ficha técnica.

3° Tabulación de datos: Se creó una tabla de datos que registra la puntuación obtenida para cada pregunta del instrumento. Esto permitió utilizar estadísticas descriptivas como frecuencia y porcentajes para comprender cómo se distribuye el material.

4° Interpretación de los resultados: En esta parte del proceso, una vez tabulados los datos, se presentaron en forma de tablas y gráficos que se interpretaron en relación con la variable.

Estadística inferencial: Esta rama de la estadística incluye métodos de estimación puntual e intervalo, análisis y prueba de hipótesis. El propósito de estas estadísticas es examinar la información de la muestra recopilada y sacar conclusiones para proporcionar una base científica para la toma de decisiones (Acosta et al., 2014).

5° Comprobación de hipótesis: Para poder probar la hipótesis se realizó la prueba de normalidad de Shapiro Wilks, con ello se estableció si los datos son paramétricos o no, de tal forma que se seleccionará el estadístico correcto.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados

Tabla 1.

Datos sociodemográficos de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios – 2023

| Aspecto | | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|-----------|------------|------------|
| Edad | 15 | 10 | 45.45% |
| | 16 | 12 | 54.55% |
| Grado | 4to | 22 | 100.00% |
| Sexo | Femenino | 17 | 77.27% |
| | Masculino | 5 | 22.73% |

Tabla 2.

Estrés académico de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 – evaluación pre-test y post-test.

| Categorías | Pretest | | Postest | |
|------------|---------|---------|---------|---------|
| | f | % | f | % |
| Bajo | 0 | 0.00% | 3 | 13.64% |
| Medio | 17 | 77.27% | 19 | 86.36% |
| Alto | 5 | 22.73% | 0 | 0.00% |
| Total | 22 | 100.00% | 22 | 100.00% |

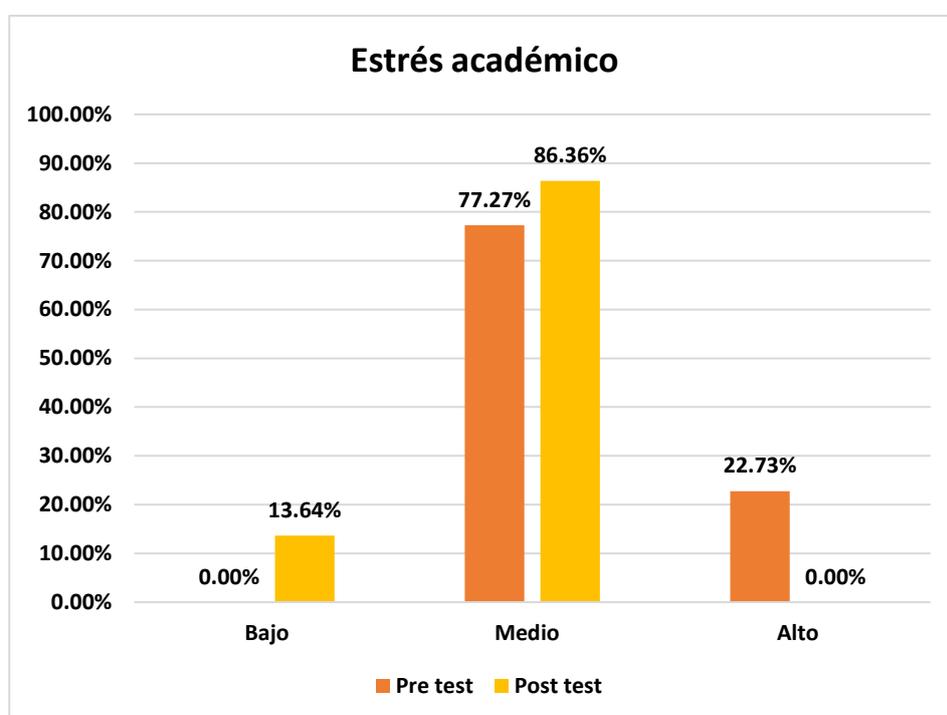


Figura 1. Estrés académico de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 – evaluación pre-test y post-test.

Tabla 3.

Dimensión estresores de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 – evaluación pre-test y post-test.

| Categorías | Pretest | | Posttest | |
|--------------|-----------|----------------|-----------|----------------|
| | f | % | f | % |
| Bajo | 0 | 0.00% | 18 | 81.82% |
| Medio | 15 | 68.18% | 4 | 18.18% |
| Alto | 7 | 31.82% | 0 | 0.00% |
| Total | 22 | 100.00% | 22 | 100.00% |

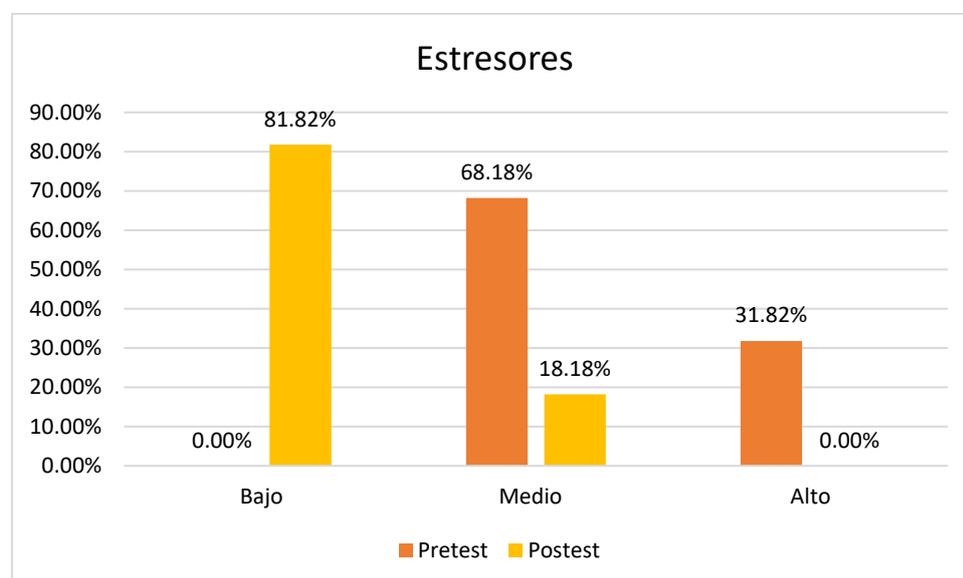


Figura 2. Dimensión estresores de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 – evaluación pre-test y post-test.

Tabla 4.

Dimensión síntomas de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 – evaluación pre-test y post-test.

| Categorías | Pretest | | Postest | |
|--------------|-----------|----------------|-----------|----------------|
| | f | % | f | % |
| Bajo | 4 | 18.18% | 19 | 86.36% |
| Medio | 12 | 54.55% | 3 | 13.64% |
| Alto | 6 | 27.27% | 0 | 0.00% |
| Total | 22 | 100.00% | 22 | 100.00% |

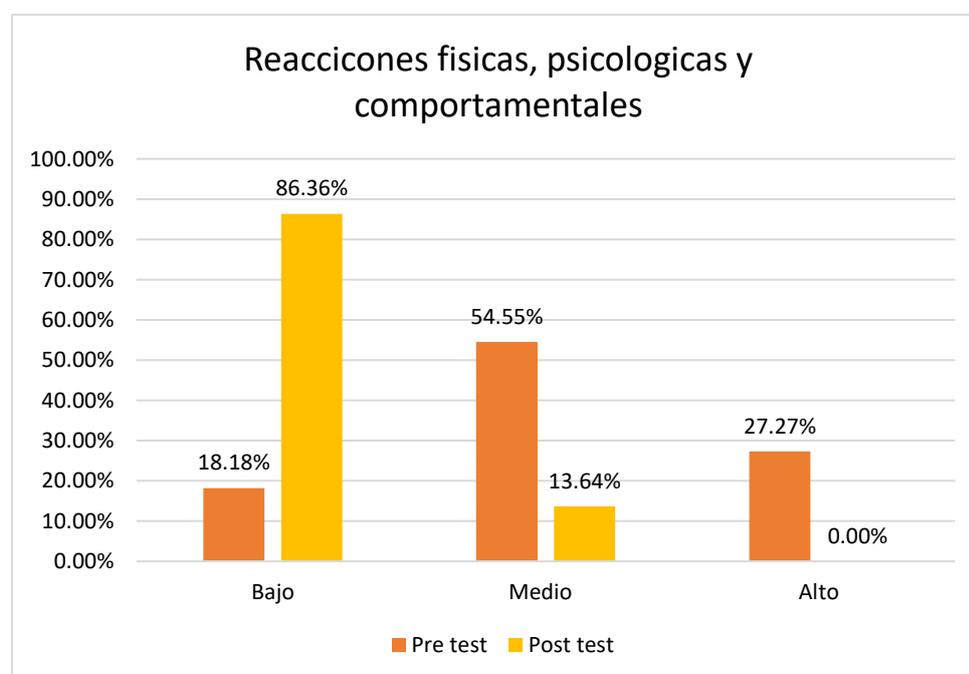


Figura 3. Dimensión síntomas de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 – evaluación pre-test y post-test.

Tabla 5.

Dimensión estrategias de afrontamiento de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 – evaluación pre-test y post-test.

| Categorías | Pretest | | Postest | |
|------------|-----------|----------------|-----------|----------------|
| | f | % | f | % |
| Bajo | 4 | 18.18% | 0 | 0.00% |
| Medio | 17 | 77.27% | 5 | 22.73% |
| Alto | 1 | 4.55% | 17 | 77.27% |
| Total | 22 | 100.00% | 22 | 100.00% |

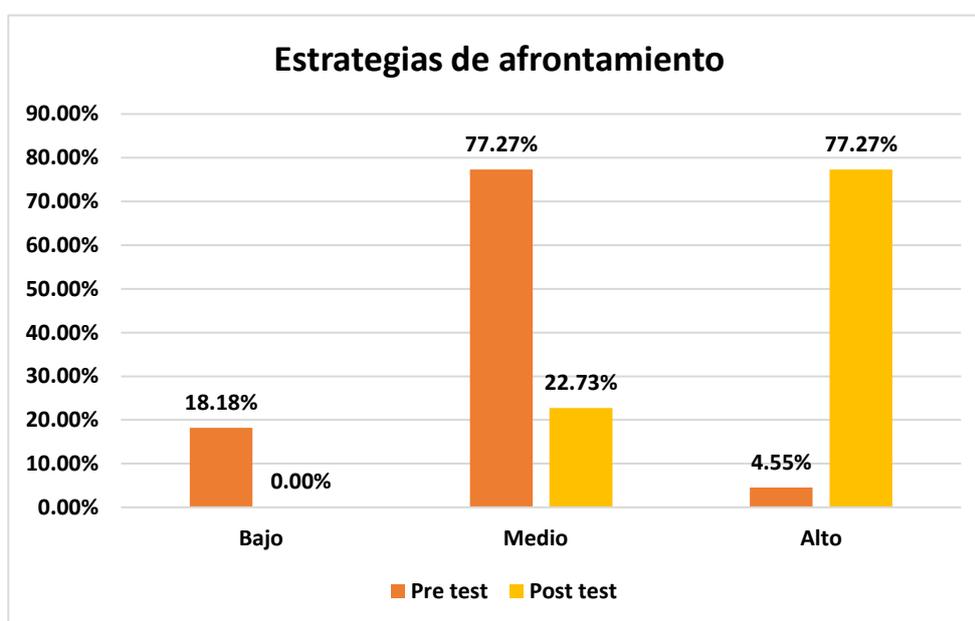


Figura 4. Dimensión estrategias de afrontamiento de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023 – evaluación pre-test y post-test.

5.2. Interpretación de Resultados

Por tanto, se describe los resultados que se obtuvieron de la aplicación de instrumentos a los estudiantes del colegio de alto rendimiento de Madre de Dios, 2023.

En la tabla 2 y figura 1, se observó en el pretest que ningún estudiante obtuvo un puntaje bajo, 17 estudiantes que representa el 77.27% presentaron un nivel medio de estrés académico y 5 estudiantes que representa el 22.73% tienen un nivel alto. Mientras que en el post test 3 estudiantes que representa el 13.64% tiene un nivel bajo 19 estudiantes que representa al 86.36% tienen un nivel medio de estrés académico y ningún estudiante obtuvo un puntaje alto.

En la tabla 3 y figura 2, se observó en el pretest que ningún estudiante obtuvo un puntaje bajo, 15 estudiantes que representa el 68.18% presentaron un nivel medio de estímulos estresores y 7 estudiantes que representa el 31.82% tienen un nivel alto. Mientras que en el post test 18 estudiantes que representa al 81.82% tienen un nivel bajo de estresores, 4 estudiantes que representa el 18.18% tiene un nivel medio y ningún estudiante obtuvo un puntaje alto.

En la tabla 4 y figura 3, se observó en el pretest que 4 estudiantes que representa el 18.18% tienen un nivel bajo, 12 estudiantes que representa el 54.55% presentaron un nivel medio de síntomas y 6 estudiantes que representa el 27.27% tienen un nivel alto. Mientras que en el post test 19 estudiantes que representa al 86.36% tienen un nivel bajo de síntomas, 3 estudiantes que representa el 13.64% tiene un nivel medio y ningún estudiante obtuvo un puntaje alto.

En la tabla 5 y figura 4, se observó en el pretest que 4 estudiantes que representa al 18.18% un nivel bajo, 17 estudiantes que representa el 77.27% presentaron un nivel medio de estrategias de

afrontamiento y 1 estudiante que representa el 4.55% tienen un nivel alto. Mientras que en el post test ningún estudiante obtuvo un puntaje bajo, 5 estudiantes que representa el 22.73% tiene un nivel medio y 17 estudiantes que representa al 77.27% tienen un nivel alto de estrategias de afrontamiento.

VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial

H0: Los datos tienen distribución normal $p > 0.05$

H1: Los datos no tienen distribución normal

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Tabla 6.

Prueba de Normalidad

| | Shapiro-Wilk | | |
|--|--------------|-----|-------|
| | Estadístico | gl. | Sig. |
| Estresores pretest | 0.904 | 22 | 0.036 |
| Síntomas pretest | 0.960 | 22 | 0.498 |
| Estrategias de afrontamiento pretest | 0.975 | 22 | 0.825 |
| Estrés académico pretest | 0.866 | 22 | 0.007 |
| Estresores posttest | 0.966 | 22 | 0.624 |
| Síntomas posttest | 0.941 | 22 | 0.207 |
| Estrategias de afrontamiento posttest | 0.979 | 22 | 0.894 |
| Estrés académico posttest | 0.883 | 22 | 0.014 |

Para la presente tesis fue menor de 50 participantes para lo cual se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk para la realización estadística de la prueba de normalidad, siendo los resultados obtenidos mayores a 0.05 y menores a 0.05 en la dimensión estresores pre test ($0.036 < 0.05$); la variable estrés académico pre test ($0.007 < 0.05$) y estrés académico post test ($0.014 < 0.05$) por lo tanto no todos los datos tienen distribución normal de manera que se utilizó la prueba no paramétrica T de Wilcoxon.

Prueba de hipótesis general

Hi: El arteterapia disminuye significativamente el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

Ho: El arteterapia no disminuye significativamente el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H0 se acepta la hipótesis alterna

| Rangos | | | | |
|----------------------|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| | | N | Rango promedio | Suma de rangos |
| POST TEST - PRE TEST | Rangos negativos | 20 ^a | 11.00 | 222.00 |
| | Rangos positivos | 1 ^b | 9.00 | 9.00 |
| | Empates | 1 ^c | | |
| | Total | 22 | | |

a. POST TEST < PRE TEST

b. POST TEST > PRE TEST

c. POST TEST = PRE TEST

| Estadísticos de prueba ^a | |
|-------------------------------------|----------------------|
| | POST TEST - PRE TEST |
| Z | -3.704 ^b |
| Sig. asintótica (bilateral) | 0.000 |

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos positivos.

Conclusión: A partir de la prueba T de Wilcoxon el p valor (sig = 0.000) es menor al valor de significancia 0.05; por tanto, el arteterapia disminuye significativamente el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

Prueba de hipótesis específica 1

Hi: El arteterapia disminuye significativamente los estresores en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

Ho: El arteterapia no disminuye significativamente los estresores en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H0 se acepta la hipótesis alterna

| Rangos | | | | |
|----------------------|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| | | N | Rango promedio | Suma de rangos |
| POST TEST - PRE TEST | Rangos negativos | 22 ^a | 11.50 | 253.00 |
| | Rangos positivos | 0 ^b | 0.00 | 9.00 |
| | Empates | 0 ^c | | |
| | Total | 22 | | |

a. POST TEST < PRE TEST

b. POST TEST > PRE TEST

c. POST TEST = PRE TEST

| Estadísticos de prueba ^a | |
|-------------------------------------|----------------------|
| | POST TEST - PRE TEST |
| Z | -4.115 ^b |
| Sig. asintótica (bilateral) | 0.000 |

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos positivos.

Conclusión: A partir de la prueba T de Wilcoxon el p valor (sig = 0.000) es menor al valor de significancia 0.05; por tanto, el arteterapia disminuye significativamente los estresores en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

Prueba de hipótesis específica 2

Hi: El arteterapia disminuye significativamente los síntomas en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

Ho: El arteterapia no disminuye significativamente los síntomas en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H0 se acepta la hipótesis alterna

| Rangos | | | | |
|----------------------|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| | | N | Rango promedio | Suma de rangos |
| POST TEST - PRE TEST | Rangos negativos | 22 ^a | 11.50 | 233.00 |
| | Rangos positivos | 0 ^b | 0.00 | 0.00 |
| | Empates | 0 ^c | | |
| | Total | 22 | | |

a. POST TEST < PRE TEST

b. POST TEST > PRE TEST

c. POST TEST = PRE TEST

| Estadísticos de prueba ^a | |
|-------------------------------------|----------------------|
| | POST TEST - PRE TEST |
| Z | -4.114 ^b |
| Sig. asintótica (bilateral) | 0.000 |

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos positivos.

Conclusión: A partir de la prueba T de Wilcoxon el p valor (sig = 0.000) es menor al valor de significancia 0.05; por tanto, la arteterapia disminuye significativamente los síntomas en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

Prueba de hipótesis específica 3

Hi: El arteterapia mejora significativamente las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

Ho: El arteterapia no mejora significativamente las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

| Rangos | | | | |
|----------------------|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| | | N | Rango promedio | Suma de rangos |
| POST TEST - PRE TEST | Rangos negativos | 0 ^a | 0.00 | 0.00 |
| | Rangos positivos | 22 ^b | 11.50 | 240.00 |
| | Empates | 0 ^c | | |
| | Total | 22 | | |

a. POST TEST < PRE TEST

b. POST TEST > PRE TEST

c. POST TEST = PRE TEST

| Estadísticos de prueba ^a | |
|-------------------------------------|----------------------|
| | POST TEST - PRE TEST |
| Z | -4.114 ^b |
| Sig. asintótica (bilateral) | 0.000 |

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.

Conclusión: A partir de la prueba T de Wilcoxon el p valor (sig = 0.000) es menor al valor de significancia 0.05; por tanto, el arteterapia mejora significativamente las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1. Comparación de resultados

El estudio tuvo como objetivo determinar de qué manera el arteterapia disminuye el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023. También se planteó el objetivo de establecer de qué manera el arteterapia disminuye las dimensiones del estrés académico (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento).

La principal limitación fueron los pocos antecedentes de estudio que relacionan las variables estrés académico y el arteterapia, lo cual solo permitió el desarrollo de una discusión con pocos antecedentes.

Por otro lado, el instrumento utilizado fue el Inventario para evaluar el Estrés Académico, el cual pasó por un proceso de validación por tres expertos con un criterio de aplicable.

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, según el objetivo general se ha logrado determinar que el arteterapia disminuye significativamente el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023. Se confirmó la disminución a través de la prueba T de Wilcoxon donde el p valor ($\text{sig} = 0,000$) es menor al valor de significancia 0,05.

A partir de los resultados encontrados se presenta una comparación con otras investigaciones, seleccionadas a partir de las variables y la unidad de análisis. Según el estudio desarrollado por Vaca (2021), en Quito, Ecuador, el arteterapia es muy beneficioso para la salud mental y disminución del estrés en los adolescentes, ayuda a superar dificultades psíquicas y a enfrentar los problemas, además de promover la expresión y el conocimiento de sí mismo.

Del mismo modo; Muñoz (2022), en Madrid (España), evidenció que las sesiones de arteterapia son eficaces e importantes para disminuir el estrés académico, pero este resultado se puede ver afectado por el tiempo de intervención, por tanto, similar resultado obtuvo Salas (2023), en Ambato (Ecuador), quien sólo utilizó la musicoterapia evidenciando que disminuyó el estrés académico en los estudiantes, logrando en los estudiantes un mejor estado emocional. Por su parte Celis (2023), en Trujillo (Perú), evidenció que el arteterapia, disminuye los niveles de depresión, además de incrementar la autoestima, promover la autonomía y mejorar sus habilidades sociales. Del mismo modo Mora y Ríos (2019), en Moyobamba (Perú), demostraron que el arteterapia a través de sesiones programadas mejora la convivencia escolar de los adolescentes, demostrado según la prueba de Wilcoxon (p -valor $< 0,05$) un valor de "Z" de -4,938, siendo menor a -1.96. Por otro lado, con relación a otras intervenciones parecidas al arteterapia podemos mencionar a Arias (2022), quien desarrolló su estudio en Ambato (Ecuador), según el plan cognitivo-conductual implementado a partir de talleres, fue eficaz en la reducción del estrés académico en un ambiente preparado con evaluación psicológica y psico educación.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Primera: Se determinó que el arteterapia disminuye significativamente el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023. Con un valor de p de $0.000 < 0.05$ a partir de la prueba T de Wilcoxon con $Z = -3.704$.

Segunda: Se estableció que el arteterapia disminuye significativamente los estresores en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023. Con un valor de p de $0.000 < 0.05$ a partir de la prueba T de Wilcoxon con $Z = -4.115$.

Tercera: Se estableció que el arteterapia disminuye significativamente los síntomas en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023. Con un valor de p de $0.000 < 0.05$ a partir de la prueba T de Wilcoxon con $Z = -4.114$.

Cuarta: Se estableció que el arteterapia mejora significativamente las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023. Con un valor de p de $0.000 < 0.05$ a partir de la prueba T de Wilcoxon con $Z = -4.110$.

Recomendaciones

- Primera:** A los directores de los colegios de Alto Rendimiento del Perú implementar las sesiones de arteterapia como parte complementaria del Currículo Nacional de Educación Básica, a fin de que los estudiantes puedan acceder a dichas sesiones para disminuir el estrés académico, tomando en cuenta que estas son muy escasas en el Perú.
- Segunda:** A los estudiantes de las carreras profesionales de Psicología y Arte, especializarse en terapias que involucren las ciencias artísticas, para lograr expandir el arteterapia y sea accesible a los estudiantes de Educación Básico Regular.
- Tercera:** A los estudiantes que puedan acceder a otras interacciones relacionadas con el Arteterapia, en coordinación con el director del colegio y el departamento de psicología.
- Cuarta:** A los estudiantes, participar en distintas actividades relacionadas al arte, como la danza, el teatro, la pintura, las manualidades como una alternativa para aliviar las exigencias en el Rendimiento Académico.
- Quinta:** A los futuros investigadores, desarrollar estudios que involucre nuevas estrategias para disminuir el estrés académico, desarrollar revisiones sistemáticas, así como estudios para aplicar cada estrategia en los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, J. L. y Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación. Enfoques Consulting EIRL*.
<http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
- Arias, R. D. (2022). *Propuesta de intervención cognitiva conductual para reducir el estrés académico en estudiantes de bachillerato* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3529>
- Asociación Americana de Arte Terapia AATA. (2020). *La arteterapia y su influencia en la psicoterapia*. Giruli. <https://n9.cl/gp9zma>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. (Segunda). ECORFAN.
- Bustamante, I. (2021). *Arteterapia: Concepto, origen y las inteligencias múltiples de Gardner* [Tesis de maestría]. Universidad de Cantabria.
- Carpio, I. del C. (2017). *Programa Arteterapia «ATIKUX» en la inteligencia emocional en adolescentes* [Universidad Católica De Santa María]. <https://core.ac.uk/download/pdf/198121368.pdf>
- Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2).
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Castillero, M. T. V. (2017). *Los recursos del arte y su utilización como medio psicoterapéutico: El Arteterapia*. UNAM.
<http://enp3.unam.mx/revista/articulos/2/arteterapia.pdf>
- Castillo, J. M. D. (2020). El Dibujo como recurso didáctico. *Cuadernos de Historia del Arte*, 34, Article 34.
- Celis, O. (2023). *Eficacia de los programas de arteterapia en adolescentes con depresión: Una revisión sistemática* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/114987>

- Contreras, R. (2020). *ansiedad: Una revisión documental*.
<https://n9.cl/omzyz>
- Cruz, N., González-Ramírez, M. T., y Vanegas-Farfano, M. T. J. (2018). Modelo estructural para explicar el bruxismo desde la teoría transaccional del estrés. *Ansiedad y Estrés*, 24(2), 53-59.
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2018.03.002>
- Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., y Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-69.
- Espinoza, E. Y. (2022). *Clima social familiar y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/92499>
- Federación Española de Asociaciones Profesionales de Arteterapia - FEAPA. (2020). *Arteterapia hoy*. <http://feapa.es/wp-content/uploads/2022/06/02-ARTETERAPIA-HOY-sep-2019.pdf>
- Federación Mundial de Musicoterapia [WFMT]. (2021). *Qué es la Musicoterapia*. FEAMT. <http://feamt.es/que-es-la-musicoterapia/>
- Hernández, R., y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación, las rutas cuantitativas, cualitativa y mixta*. McGRAW-HILL INTERAMERICANA.
- Herrera-Covarrubias, D., Coria-Avila, G., y Muñoz-Zavaleta, D. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud—Universidad Veracruzana. *Neurobiología*.
<https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/HTML.html>
- IV Congreso Nacional de Arteterapia. Hospitalidad y Creación. (2021). *¿Qué evidencia existe sobre la efectividad de la Arteterapia?* Universidad Pablo de Olavide en Carmona. <https://n9.cl/trdo6>
- Lasluisa, M. B. (2020). El estrés académico y su relación el rendimiento académico en una muestra de adolescentes [BachelorThesis,

- Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3076>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer.
<https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/642>
- Medina, S. (2021). Pintura: El vestigio del cuerpo en movimiento. *Resonancias. Revista de Filosofía*, 10, Article 10.
<https://doi.org/10.5354/0719-790X.2021.60943>
- Menéndez (2010). *Arteterapia o intervención terapéutica desde el arte en rehabilitación psicosocial*. Informaciones psiquiátricas.
<https://acortar.link/ZyOCvq>
- Ministerio de Salud - MINSA. (2021). *Estrés provocado por el covid-19*.
<https://elperuano.pe/noticia/122420-minsa-alerta-que-el-522-de-limos-sufre-de-estres-provocado-por-el-covid-19>
- Mora, B. S., y Rios, M. de los A. (2019). *Efecto del programa de arteterapia en la convivencia escolar en estudiantes de la institución educativa Juan Clímaco Vela Reyes – Moyobamba, 2019* [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43421>
- Morales, S., Meza, R. N., y Rojas, J. L. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(SPE1).
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2955>
- Moreno, G. I. (2019). *Un acercamiento al arteterapia, para mejorar la salud mental*. Editorial ITM.
- Mouzo, J. (2022). *Un novedoso estudio sobre estrés adolescente propone un nuevo método para afrontarlo: Optimizarlo en lugar de evitarlo*.
<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2022-07-06/un-novedoso-estudio-sobre-estres-adolescente-propone-un-nuevo-metodo-para-afrontarlo-optimizarlo-en-lugar-de-evitarlo.html>
- Muñoz-Briones, D. V. (2022). *Arteterapia y adolescencia en Chile: Un estudio de caso para su diagnóstico y aplicación* [Tesis de maestría, Universidad Complutense de Madrid].
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/74926/>

- Núñez, C., Tobon, S., Ardila, R., Ugarte, J., Salcedo, M., Oblitas Guadalupe, L., Valencia, R., Mejía, D., & Palacio, C. (2005). *Terapia cognitivo—Conductual*. Universidad de Manizales.
- Ojeda, A., y Gonzales, G. A. (2020). *Arteterapia herramientas para intervenciones familiares y comunitarias*. Universidad Iberoamericana A.C.
- Ojeda, M. *Arteterapia* (2011). *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*.
http://dx.doi.org/10.5209/rev_ARTE.2011.v6.37091
- Organizacion Mundial de la Salud. (2018). *Enfermedades por coronavirus*.
<https://www.who.int/es>
- Palomino-Oré, C., y Huarcaya-Victoria, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horizonte Médico (Lima)*, 20(4).
<https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10>
- Salas, P. S. (2023). Programa de musicoterapia para disminuir el estrés académico en los adolescentes [BachelorThesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/4062>
- Silva, M. F., López, J. J., y Meza, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- Torres, J. L., y Ayala, R. E. (2022). El estrés académico y su relación en la calidad de vida de estudiantes de un colegio residentado del Perú. *Revista Cuidado y Salud Pública*, 2(2), Article 2.
<https://doi.org/10.53684/csp.v2i2.55>
- Torres-Ortiz, D. B. (2022). *Niveles de estrés y habilidades sociales en adolescentes de 15 a 17 años, en La Unidad Educativa Palora—Ecuador* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/11833>
- Turpo, J. (2020). Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020. *Repositorio Institucional - UCV*.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/58768>

- Usca-Gamarra, E. (2021). *Afrontamiento en niveles de estrés académico en adolescentes de un centro educativo de la ciudad de Abancay-2021*. Repositorio Institucional - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69041>
- Vaca-Cárdenas, V. P. (2021). *El arteterapia como dispositivo que facilita la expresión de contenidos inconscientes en adolescentes de tercero de bachillerato general unificado* [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/19810>
- Vara, A. A. (2010). *Siete pasos para una tesis exitosa, desde la idea inicial hasta la sustentación* (Segunda). Universidad San Martín de Porres.
- Villanueva, F. (2022). *Metodología de la Investigación*. D.R 2022 Klik Soluciones Educativas, S.A de C.V. bit.ly/3QuiMQY
- Zárate Depreect, N. E., Soto Decuir, M. G., Castro Castro, M. L., y Quintero Salazar, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.
- Zinker, J. (1979) *El proceso creativo de la terapia gestáltica*. Buenos Aires. Paidós.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Arteterapia y estrés académico en los estudiantes del Colegio de Alto rendimiento de Madre de Dios, año 2023

Autores: Shalóm Nissí Castillo Becerra y Ledy Jackeline Tello Vargas.

| PROBLEMA | OBJETIVO | HIPÓTESIS | VARIABLES | METODOLOGÍA |
|--|--|---|---|--|
| <p>Problema general</p> <p>¿De qué manera el arteterapia disminuye el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023?</p> | <p>Objetivo general</p> <p>Determinar de qué manera el arteterapia disminuye el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.</p> | <p>Hipótesis general</p> <p>El arteterapia disminuye significativamente el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023.</p> | <p>Variable independiente:</p> <p>Arteterapia</p> | <p>Enfoque:</p> <p>Cuantitativo</p> |
| | | | <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> · D.1: Técnica de dibujo. · D.2: Técnica de pintura. · D.3.: Dramaterapia. · D.4.: Musicoterapia. | <p>Tipo de investigación:</p> <p>Aplicada</p> |
| | | | <p>Diseño:</p> <p>Pre-experimental</p> | <p>Población:</p> <p>86 estudiantes</p> |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Problemas específicos PE1. ¿De qué manera el arteterapia disminuye los estresores en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023? PE2. ¿De qué manera el arteterapia disminuye los síntomas en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023? | Objetivos específicos: OE1. Establecer de qué manera el arteterapia disminuye los estresores en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023. OE2. Establecer de qué manera el arteterapia disminuye las reacciones en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023. | Hipótesis específicas: HE1. El arteterapia disminuye significativamente los estímulos estresores en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023. HE2. El arteterapia disminuye significativamente los síntomas en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023. | Variable dependiente: Estrés Académico | Muestra: 25 estudiantes |
| | | | Dimensiones: D.1.: Estresores. D.2: Síntomas D.3: Estrategias de afrontamiento | Técnica e instrumentos: Técnica: Psicometría Instrumentos: Inventario para evaluar el estrés académico |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>PE3. ¿De qué manera el arteterapia mejora las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023?</p> | <p>OE3. Establecer de qué manera el arteterapia mejora las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023</p> | <p>HE3. El arteterapia mejora significativamente en las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023</p> | | |
|--|---|--|--|--|

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos
INVENTARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS ACADÉMICO

Código:

Fecha:

Edad:

Sexo:

Femenino ()

Masculino ()

Tipo de residencia:

Permanente ()

Flexible-salgo cada semana ()

Personas con las que vives:

Sólo papá ()

Sólo mamá ()

Ambos padres ()

Hermanos ()

Otros familiares ()

Indicaciones: Estimado estudiante: Se presenta este instrumento para recoger información sobre el estrés académico que actualmente pudiera estar atravesando. Le pedimos que responda cada una de las preguntas siendo lo más sincero posible, teniendo en cuenta que este documento es de carácter anónimo.

1. A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de estos aspectos te estresa? Tomando en consideración la siguiente escala de valores:

| | | | | | |
|----------|------------|-----------|---------------|--------------|----------|
| Nunca | Casi nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| N | CN | RV | AV | CS | S |

¿Con qué frecuencia te estresa?:

| | | N | CN | RV | AV | CS | S |
|---|--|---|----|----|----|----|---|
| 1 | La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días. | | | | | | |
| 2 | La personalidad y el carácter de los profesores/as que dictan las clases. | | | | | | |
| 3 | La forma de evaluación de mis profesores/as (a través tareas, ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.) | | | | | | |
| 4 | El nivel de exigencia de mis profesores/as. | | | | | | |
| 5 | El tipo de trabajo que me piden los profesores (búsqueda de información, trabajos académicos, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | | | | | | |
| 6 | El tiempo limitado para realizar la tarea que me dejan los/as profesores/as. | | | | | | |
| 7 | La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as. | | | | | | |

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

| | | N | CN | RV | AV | CS | S |
|----|---|---|----|----|----|----|---|
| 8 | Siento constante cansancio o agotamiento por mis estudios. | | | | | | |
| 9 | Sentimientos de depresión y tristeza, (me siento decaído). | | | | | | |
| 10 | Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | | |
| 11 | Problemas de concentración. | | | | | | |
| 12 | Aumento de irritabilidad o sentimientos de agresividad. | | | | | | |
| 13 | Me siento conflictivo o con tendencia a discutir o polemizar en exceso. | | | | | | |
| 14 | Desgano para realizar mis tareas escolares. | | | | | | |

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

| | | N | CN | RV | AV | CS | S |
|----|--|---|----|----|----|----|---|
| 15 | Me concentro en resolver la situación que me preocupa. | | | | | | |
| 16 | Establezco soluciones precisas para resolver la situación que me preocupa. | | | | | | |
| 17 | Analizo lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| | solucionar la situación que me preocupa. | | | | | | |
| 18 | Mantengo el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa. | | | | | | |
| 19 | Recuerdo situaciones similares ocurridas anteriormente y pienso en cómo las solución. | | | | | | |
| 20 | Elaboro un plan para enfrentar lo que me estresa y lo realizo en mis tareas cotidianas. | | | | | | |
| 21 | Rescato lo positivo de la situación que me preocupa. | | | | | | |

Fuente. Adaptado de Barraza (2018)

Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación:

ARTETERAPIA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE ALTO RENDIMIENTO DE MADRE DE DIOS, 2023.

Nombre del Experto: Mg. Ps. Silvia Huamán Munarriz

Nombre del instrumento: VERSION ORIGINAL DEL INVENTARIO SISCO SV-21 INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO SEGUNDA VERSIÓN DE 21 ÍTEMS

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

| Aspectos a Evaluar | Descripción: | Evaluación Cumple/No cumple | Preguntas a corregir |
|--------------------|---|-----------------------------|----------------------|
| 1. Claridad | Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado | Cumple | |
| 2. Objetividad | Las preguntas están expresadas en aspectos observables | Cumple | |
| 3. Conveniencia | Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado | Cumple | |
| 4. Organización | Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario | Cumple | |
| 5. Suficiencia | El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad | Cumple | |
| 6. Intencionalidad | El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación | Cumple | |
| 7. Consistencia | Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado | Cumple | |
| 8. Coherencia | Existe relación entre las preguntas e indicadores | Cumple | |
| 9. Estructura | La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación | Cumple | |
| 10. Pertinencia | El cuestionario es útil y oportuno para la investigación | Cumple | |

I. OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento es aplicable



Nombre: Mg. Silvia Huamán Munarriz

Grado académico: Magister en Psicología Educativa No. DNI: 42075287

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Arteterapia para disminuir el estrés académico en los estudiantes del colegio de alto rendimiento de Madre de Dios, 2023.

Nombre del Experto: Mg. Psic. Jeraldyne Estefani Lucas Aguirre

Nombre del instrumento: Inventario SISCO SV-21 (Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico)

ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

| Aspectos a Evaluar | Descripción: | Evaluación Cumple/ No cumple | Preguntas a corregir |
|--------------------|---|---------------------------------|----------------------|
| 1. Claridad | Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado | Cumple | |
| 2. Objetividad | Las preguntas están expresadas en aspectos observables | Cumple | |
| 3. Conveniencia | Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado | Cumple | |
| 4. Organización | Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario | Cumple | |
| 5. Suficiencia | El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad | Cumple | |
| 6. Intencionalidad | El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación | Cumple | |
| 7. Consistencia | Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado | Cumple | |
| 8. Coherencia | Existe relación entre las preguntas e indicadores | Cumple | |
| 9. Estructura | La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación | Cumple | |
| 10. Pertinencia | El cuestionario es útil y oportuno para la investigación | Cumple | |

OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento es aplicable



Nombre: Mg. Psic. Jeraldyne Estefani Lucas Aguirre

Grado académico: Maestra en Educación con mención en Docencia en Educación Superior No.

DNI: 71129235

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación:

ARTETERAPIA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE ALTO RENDIMIENTO DE MADRE DE DIOS, 2023.

Nombre del Experto: Mg. Ps. Elia Vilcahuamán Medina

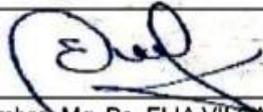
Nombre del instrumento: VERSION ORIGINAL DEL INVENTARIO SISCO SV-21 INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO SEGUNDA VERSIÓN DE 21 ÍTEMS

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

| Aspectos a Evaluar | Descripción: | Evaluación Cumple/ No cumple | Preguntas a corregir |
|--------------------|--|------------------------------|----------------------|
| 1. Claridad | Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado | Cumple | |
| 2. Objetividad | Las preguntas están expresadas en aspectos observables | Cumple | |
| 3. Conveniencia | Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado | Cumple | |
| 4. Organización | Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario | Cumple | |
| 5. Suficiencia | El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad | Cumple | |
| 6. Intencionalidad | El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación | Cumple | |
| 7. Consistencia | Las preguntas están basadas en aspectosteóricos del tema investigado | Cumple | |
| 8. Coherencia | Existe relación entre las preguntas e indicadores | Cumple | |
| 9. Estructura | La estructura del cuestionario responde alas preguntas de la investigación | Cumple | |
| 10. Pertinencia | El cuestionario es útil y oportuno para lainvestigación | Cumple | |

III. OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento es aplicable


Nombre: Mg. Ps. ELIA VILCAHUAMAN MEDINA
Grado académico: Magister en Educación SuperiorNo.
DNI: 44141244
CPsP: 19837

Confiabilidad

| Resumen de procesamiento de casos | | | |
|--|-----------------------------|----------|----------|
| | | N | % |
| Casos | Válido | 22 | 2.7 |
| | Excluido^a | 797 | 97.3 |
| | Total | 819 | 100 |

| Estadísticas de fiabilidad | |
|-----------------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach | N de elementos |
| 0.833 | 21 |

Anexo 4: Data de resultados

| Pre-test | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Nº | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15 | P16 | P17 | P18 | P19 | P20 | P21 |
| 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 6 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 7 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 8 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 9 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 1 | 1 | 5 | 4 | 3 | 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 10 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 11 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 12 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 1 | 1 | 2 |
| 13 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 14 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 6 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| 15 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 16 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| 17 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 19 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| 20 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 21 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 22 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |

Post-test

| Nº | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15 | P16 | P17 | P18 | P19 | P20 | P21 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 |
| 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 5 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 6 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 7 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 6 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 |
| 8 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 9 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| 10 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| 11 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 |
| 13 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 14 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 15 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 16 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 6 |
| 17 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 |
| 18 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 |
| 19 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| 20 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 21 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 22 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 |

Anexo 5: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“ARTETERAPIA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE ALTO RENDIMIENTO DE MADRE DE DIOS, 2023”

Institución :Universidad Autónoma de Ica.

Responsables : Shalóm Nissí Castillo Becerra
Ledy Jackeline Tello Vargas
Estudiantes del programa académico de Psicología.

Objetivo: Por la presente estamos invitando a su menor hijo(a) a participar de la investigación que tiene como finalidad de determinar de qué manera el arteterapia disminuye el estrés académico en los estudiantes de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023”. Al participar del estudio, su menor hijo(a) deberá resolver un instrumento de 21 ítems, el cual será respondido de forma anónima.

Procedimiento: Si autoriza que su menor hijo(a) participe de este estudio, su hijo(a) deberá responder un instrumento denominado “Inventario para evaluar el estrés académico” los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 20 minutos.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, las responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

Consentimiento: Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por el/las Investigadoras(es), y autorizo voluntariamente, que mi menor hijo(a) participe en el estudio indicado, habiéndose informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

..... de del 2023

Firma:

Apellidos y nombres:

DNI:

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a:

En la actualidad nos encontramos realizando una investigación sobre el tema: Arteterapia para disminuir el estrés académico en los estudiantes del colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, 2023; por eso quisiéramos contar con tu valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de instrumentos que deberán ser completados con una duración de aproximadamente 20 minutos. Los datos recogidos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente para fines de este estudio.

De aceptar participar en la investigación, debes firmar este documento como evidencia de haber sido informado sobre los procedimientos de la investigación. En caso tengas alguna duda con respecto a las preguntas que aparecen en los instrumentos, solo debes levantar la mano para solicitar la aclaración y se te explicará cada una de ellas personalmente.

Gracias por tu gentil colaboración.

Acepto participar voluntariamente en la investigación: Si No

Lugar:Fecha:
/..... /.....

FIRMA DE LA PARTICIPACIÓN

NOMBRE:

Anexo 6: Documentos administrativos



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Chincha Alta, 21 de noviembre del 2023

OFICIO N°01139-2023-UAI-FCS

COAR MADRE DE DIOS
DANTE JAVIER ESCOBAR HURTADO
DIRECTOR GENERAL
AV. MADRE DE DIOS CON JR. ICA - PUERTO MALDONADO

PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **AUTORIZACIÓN** de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de las estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



DRA. SÚSANA MARLENI ATUNCAR DEZA
DECANA (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

(056) 269176
info@autonomadeica.edu.pe
Av. Abelardo Alva Maurtua 489
autonomadeica.edu.pe



CARTA DE PRESENTACIÓN

La Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, suscribe que,

Hace Constar:

Que, **CASTILLO BECERRA SALÓN NISSÍ**; identificada con DNI 46820801 y **TELLO VARGAS LEDY JACKELINE**; identificada con DNI 70293203 del Programa Académico de Psicología, quienes vienen desarrollando la Tesis Profesional denominada: **"ARTETERAPIA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE ALTO RENDIMIENTO DE MADRE DE DIOS, 2023."**

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 21 de noviembre del 2023



DRA. SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA
DECANA (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

CARTA DE AUTORIZACIÓN

LA DIRECCIÓN DEL COLEGIO DE ALTO
RENDIMIENTO DE MADRE DE DIOS – COAR

AUTORIZA:

Yo, DANTE JAVIER ESCOBAR HURTADO, con DNI N° 46820801, con el cargo de Director del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios, **AUTORIZO** a los estudiantes: **CASTILLO BECERRA, Shalóm Nissí identificada con DNI N° Y TELLO VARGAS, Ledy Jackeline con DNI N° 70293203**, estudiantes del Programa Académico de Psicología, de la Universidad Autónoma de Ica, y apliquen los instrumentos de medición y su taller a los estudiantes del Cuarto Grado, para los objetivos de desarrollo de sus tesis profesiones denominada: **“ARTETERAPIA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE ALTO RENDIMIENTO DE MADRE DE DIOS, 2023”** y hagan uso del nombre del Colegio de Alto Rendimiento de Madre de Dios para fines del trabajo de investigación.

Aprovecho la oportunidad, para expresarle los sentimientos de mi especial consideración, y estima personal.

Madre de Dios, 27 de Octubre del 2023.

Atentamente.



MINISTERIO DE EDUCACION
CON ASESORÍA TÉCNICA
DANTE J. ESCOBAR HURTADO
DIRECCIÓN GENERAL

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

CONSTANCIA

LA DIRECCIÓN DEL COLEGIO DE ALTO RENDIMIENTO DE MADRE DE DIOS

HACE CONSTAR: Que, las estudiantes: **CASTILLO BECERRA, Shalom Nissí** identificada con DNI N° 46820801 y **TELLO VARGAS, Ledy Jackeline** con DNI N° 70293203 del Programa Académico de Psicología, de la Universidad Autónoma de Ica, han concluido con la aplicación del instrumento para la recolección de información correspondiente de la investigación titulada: **"ARTETERAPIA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE ALTO RENDIMIENTO DE MADRE DE DIOS, 2023"** a fin de obtener el **Título de Licenciadas en psicología**.

Se expide la presente constancia a solicitud de las interesadas, para fines de trámite administrativo de la Universidad Autónoma de Ica.

Madre de Dios, 01 de Diciembre del 2023

Atentamente.



MINISTERIO DE EDUCACION
COLEGIOS DE ALTO RENDIMIENTO
DIRECCIÓN GENERAL
DANTE ESCOBAR HURTADO
DIRECCIÓN GENERAL

Anexo 7: Evidencias fotográficas/otras evidencias/Otras evidencias

SESIÓN N° 01 “LA LIBERTAD EN EL ARTE”.

I. DATOS INFORMATIVOS

| | | |
|---------------------|---|--|
| 1.1 Facilitadoras | : | Shalóm Nissí Castillo Becerra Ledy Jackeline Tello Vargas |
| 1.2 N° Horas | : | 2 horas pedagógicas (90') |
| 1.3 Fecha | : | 23/10/2023 |
| 1.4 Grado y sección | : | Grupo 1 – 4to de Secundaria. |

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN:

| TÍTULO DE LA SESIÓN | TÉCNICA DE ARTETERAPIA | DIMENSION DEL ESTRÉS | PROPÓSITOS DE LA SESIÓN |
|---------------------------|--|----------------------|--|
| “LIBERANDO MIS EMOCIONES” | Técnica de las artes visuales: - Pintura. | Estresores | Consignas introductorias del arteterapia. Representa las emociones que actualmente está transitando respecto a su vida escolar. |

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE:

| MOMENTOS | ACTIVIDADES DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE | RECURSOS Y MATERIALES | TIEMPO |
|---------------|--|---|--------|
| Inicio | <ul style="list-style-type: none">❖ Previo saludo a los estudiantes se presenta el tema de la sesión: "Hoy exploraremos una forma única de expresión llamada arteterapia, que nos permitirá liberar y entender nuestras emociones a través del arte".❖ Se realiza una breve explicación de:<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles son las consignas del arteterapia?• ¿Cómo puede ayudar a expresar lo que a veces es difícil de poner en palabras?❖ A través de la voz se guía a los estudiantes a una breve meditación utilizando música relajante, realizando un ejercicio de respiración enfocado en la relajación y conexión con sus emociones. | <ul style="list-style-type: none">✓ Equipo de sonido.✓ Ruleta de las emociones | 20 min |

| | | | |
|-------------------|---|--|--------|
| | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Identifican las emociones a partir del uso de la ruleta de las emociones. | | |
| Desarrollo | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se brinda una explicación de la función del arte como una forma de liberar y expresar emociones que pueden ser difíciles de comunicar con palabras. ❖ Se introduce el ejercicio creativo a través de la siguiente consigna: "Pinta las emociones más resaltantes que hayas vivido en los últimos meses, relacionados con tus sentimientos de estrés o en relación a la escuela". ❖ Después de completar sus obras, se crea un espacio seguro para que los estudiantes compartan sus pinturas y las emociones que intentaron expresar. | <ul style="list-style-type: none"> • Pinceles • Pinturas de colores variados. • Acuarelas. • Cartulinas forcode de 40 cm.x60 cm. • Paleta de mezcla. • Vasos de agua. • Toallas o papel absorbente. | 30 min |
| | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Fomenta una discusión con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron al crear y compartir sus obras? • ¿De qué manera la pintura les ayudó a liberar sus emociones? | | 30 min |
| Cierre | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Resume la importancia de utilizar el arte como una herramienta para liberar y comprender emociones. ❖ Anima a los estudiantes a practicar la autoexpresión creativa en su tiempo libre como una forma saludable de manejar las emociones. ❖ Invita a los estudiantes a continuar explorando la expresión artística en casa, creando una pintura que refleje una emoción diferente de manera voluntaria. | | 10 min |

IV. INDICADORES DE LOS APRENDIZAJES

| TÍTULO DE LA SESIÓN | INDICADORES | INSTRUMENTOS |
|---------------------------|---|-----------------|
| "LIBERANDO MIS EMOCIONES" | Identifica las consignas básicas del arteterapia. | Lista de cotejo |
| | Exterioriza sus emociones a través de la pintura surrealista o abstracta. | |

SESIÓN N° 02
“PERSONIFICO EL ESTRÉS”.

I. DATOS INFORMATIVOS:

| | | |
|---------------------|---|--|
| 1.1 Facilitadoras | : | Shalóm Nissí Castillo Becerra Ledy Jackeline Tello Vargas |
| 1.2 N° de horas | : | 2 horas pedagógicas (90') |
| 1.3 Fecha | : | 25/10/2023 |
| 1.4 Grado y sección | : | Grupo 1 – 4to de Secundaria. |

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN:

| TÍTULO DE LA SESIÓN | TÉCNICA DE ARTETERAPIA | DIMENSION DEL ESTRÉS | PROPÓSITOS DE LA SESIÓN |
|-------------------------|---|----------------------|--|
| “PERSONIFICO EL ESTRÉS” | Técnica de las artes visuales: Dibujo y collage. | Estresores | Personificar el estrés, para construir metáforas en función a su percepción propia del estrés. |

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE:

| MOMENTOS | ACTIVIDADES DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE | RECURSOS Y MATERIALES | TIEMPO |
|---------------|---|---|--------|
| Inicio | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Previo saludo a los estudiantes se presentar el propósito de la sesión: "Cada integrante de éste grupo es único, hoy construiremos nuestra propia forma de percibir el estrés a través del dibujo". ❖ Se realiza algunas preguntas reflexivas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Alguna vez se han preguntado: ¿Qué forma tienen nuestros sentimientos? • ¿Si nuestro estrés sería una persona, cómo sería físicamente?. ❖ Iniciar con una breve meditación o ejercicios de relajación para calmar la mente y centrarnos en las emociones. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Papel en blanco. ✓ Lápices de colores, crayones, carboncillos, tizas de colores u otros materiales de dibujo. ✓ Música relajante. | 10 min |

| | | | |
|-------------------|--|---|--------|
| Desarrollo | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Escogen tarjetas con palabras relacionadas al estrés (por ejemplo, ansiedad, presión, miedo). ❖ Guiar una conversación abierta sobre el estrés, sus manifestaciones y cómo afecta a cada individuo de manera única. ❖ Cada participante elige una tarjeta y comparte cómo esa palabra se relaciona con su experiencia de estrés. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tarjetas con palabras relacionadas al estrés. ✓ Tijeras y pegamento (opcional). ✓ Goma de borrar. | 30 min |
| | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Invitar a los participantes a cerrar los ojos y visualizar su estrés como una figura o forma abstracta. ❖ Usando materiales de dibujo, les pedimos que dibujen la representación visual de su estrés en el papel. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Materiales de dibujo (carbón, grafito y carboncillo, lápices de colores, tizas de colores). ✓ Cartulinas forcote medio pliego por persona. | 30 min |
| Cierre | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los participantes comparten sus dibujos con el grupo, cada persona comparte su metáfora con el grupo y explica lo que representa. ❖ Reflexionar sobre cómo se sintieron al personificar su estrés a través del dibujo y qué simboliza su arte. | | 20 min |

IV. INDICADORES DE LOS APRENDIZAJES

| TÍTULO DE LA SESIÓN | INDICADORES | INSTRUMENTOS |
|-------------------------|--|------------------|
| "PERSONIFICO EL ESTRÉS" | Se expresa de forma libre a través del dibujo como medio para la personificación del estrés. | Lista de cotejo. |
| | Utiliza las tarjetas de emociones para comentar la forma en la que se manifiesta su estrés. | |

SESIÓN N° 03
“DRAMATERAPIA CON NUESTROS PERSONAJES DEL ESTRÉS”.

I. DATOS INFORMATIVOS:

| | | |
|---------------------|---|--|
| 1.5 Facilitadoras | : | Shalóm Nissí Castillo Becerra Ledy Jackeline Tello Vargas |
| 1.6 N° de Horas | : | 2 horas pedagógicas (90') |
| 1.7 Fecha | : | 28/10/2023 |
| 1.8 Grado y sección | : | Grupo 1 – 4to de Secundaria. |

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN:

| TÍTULO DE LA SESIÓN | TÉCNICA DE ARTETERAPIA | DIMENSION DEL ESTRÉS | PROPÓSITOS DE LA SESIÓN |
|--|-------------------------|----------------------|---|
| “DRAMATERAPIA CON NUESTROS PERSONAJES DEL ESTRÉS”. | Técnica del psicodrama. | Estresores | Realizar una dramatización, utilizando el personaje del estrés. |

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE:

| MOMENTOS | ACTIVIDADES DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE | RECURSOS Y MATERIALES | TIEMPO |
|-------------------|--|--|--------|
| Inicio | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Explicación del propósito de la sesión: “En esta sesión daremos vida a los personajes que representamos la anterior sesión”. ❖ El facilitador explica brevemente los principios del drama terapia. Es importante establecer un ambiente seguro y de confianza. ❖ Realizar ejercicios de preparación teatral (dinámicas rompehielos) para liberar tensiones y preparar a los participantes para la dramatización. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Espacio amplio para la actuación. ✓ Sillas y otros objetos para crear un escenario improvisado. ✓ Papel y bolígrafos para anotar reflexiones personales. | 25 min |
| Desarrollo | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Los participantes se reúnen en grupos de 5 personas y empiezan a interactuar entre ellos intentando adoptar una voz distinta a la propia, donde el participante juega el rol de “muñeco del estrés”. ❖ Posteriormente se coloca música lenta instrumental y pedimos a los | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Listones delgados ✓ Audio de música instrumental | 30 min |

| | | | |
|---------------|--|---|--------|
| | participantes que tengan un conversatorio en silencio con su personaje del estrés, donde el participante juega el rol de "titiritero". | | |
| Cierre | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se anima a los participantes a intervenir su personaje con papeles de color, revistas de periódicos. Realizando una transformación simbólica, direccionado en transformar las partes de su muñeco en habilidades, virtudes, o estímulos motivadores. Ejm: Transformo tu cabeza de monstruo en corona de sabiduría. ❖ Realizamos un compartir a partir de la pregunta: ¿En quién se transformó tu muñeco del estrés? ❖ Se anima a los participantes a practicar la transformación de sus emociones donde ellos son los principales protagonistas. | ✓ Hojas de papel de colores o recortes de revistas adicionales. | 35 min |

IV. INDICADORES DE LOS APRENDIZAJES

| TÍTULO DE LA SESIÓN | INDICADORES | INSTRUMENTOS |
|---|--|-----------------|
| "DRAMATERAPIA CON NUESTROS PERSONAJES DEL ESTRÉS" | Utiliza el juego de roles para su dramatización. | Lista de cotejo |
| | Realiza la transformación de su percepción sobre el estrés usando la técnica de collage. | |

SESIÓN N° 04
“¿DÓNDE UBICO MI ESTRÉS?”

V. DATOS INFORMATIVOS

1.9 Facilitadoras : Shalóm Nissí Castillo Becerra
 Ledy Jackeline Tello Vargas
 1.10 Horas pedagógicas de la sesión : 2 horas
 1.11 Fecha : 30/10/2023
 1.12 Grado y sección : Grupo 1 – 4to de Secundaria.

VI. PROPÓSITO DE LA SESIÓN:

| TÍTULO DE LA SESIÓN | TÉCNICA DE ARTETERAPIA | DIMENSION DEL ESTRÉS | PROPÓSITOS DE LA SESIÓN |
|---------------------------|---|-----------------------|--|
| “¿DÓNDE UBICO MI ESTRÉS?” | Técnica de las artes visuales: pintura. | Síntomas (reacciones) | A través de la pintura, identifica sus dolencias y le brinda forma, color y textura. |

VII. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE:

| MOMENTOS | ACTIVIDADES DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE | RECURSOS Y MATERIALES | TIEMPO |
|---------------|--|--|--------|
| Inicio | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Previo saludo a los estudiantes se presenta el tema de la sesión: "Hoy conoceremos un poco más de nosotros, identificando las posibles consecuencias que nos dejó el estrés". ❖ Se realiza una breve explicación con material audiovisual de: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se relaciona nuestras dolencias con nuestras emociones? ❖ A través de la voz se guía a los estudiantes a una breve meditación utilizando música relajante, realizando la técnica de relajación de Jacobson. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Material audiovisual. ✓ Audio de música instrumental. | 25 min |

| | | | |
|-------------------|--|--|--------|
| Desarrollo | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se invita a los estudiantes a realizar una silueta de su cuerpo entero en parejas, tomando en cuenta su forma original utilizando cartón cartulina. ❖ Se introduce el ejercicio creativo a través de la siguiente consigna: “Utilizando pintura identifica las zonas donde alguna vez sentiste dolor producto del estrés”. ❖ Después de identificar las zonas del cuerpo donde hay o hubo dolencias, agregan colores, pinturas, texturas sólo a esas zonas (cabeza, estomago, etc.) ❖ Se utiliza una música de relajación y cuencos para poner en círculo a los participantes y se realiza una meditación enfocada en transportar oxígeno a las zonas afectadas y auto-observar cómo actúa. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pinceles ✓ Pinturas de colores variados ✓ Papel o lienzos ✓ Paleta de mezcla ✓ Vasos de agua ✓ Toallas o papel absorbente ✓ Delantales o camisetas viejas para proteger la ropa. | 35 min |
| Cierre | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Fomenta una discusión con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron al crear sus obras? ❖ Coméntanos tu experiencia en el proceso de creación y/o meditación. ❖ En esta sesión también participarán las facilitadoras, con intención de que los participantes sientan identificación. ❖ Invita a los estudiantes a continuar explorando la respiración focalizada en las zonas donde sienten dolencia producto del estrés. | | 30 min |

VIII. INDICADORES DE LOS APRENDIZAJES

| TÍTULO DE LA SESIÓN | INDICADORES | INSTRUMENTOS |
|---------------------------|--|-----------------|
| “¿DÓNDE UBICO MI ESTRÉS?” | Utiliza la pintura representando sus dolencias con los pigmentos y texturas. | Lista de cotejo |
| | Realiza una meditación focalizada en sus dolencias a través de la música. | |

SESIÓN N° 05
“REFORMULANDO MIS DOLENCIAS”.

I. DATOS INFORMATIVOS:

| | | |
|---------------------|---|--|
| 1.5 Facilitadoras | : | Shalóm Nissí Castillo Becerra Ledy Jackeline Tello Vargas |
| 1.6 N° Horas | : | 2 horas pedagógicas (90') |
| 1.7 Fecha | : | 01/11/2023 |
| 1.8 Grado y sección | : | Grupo 1 – 4to de Secundaria. |

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN:

| TÍTULO DE LA SESIÓN | TÉCNICA DE ARTETERAPIA | DIMENSION DEL ESTRÉS | PROPÓSITOS DE LA SESIÓN |
|-------------------------------|---|-----------------------|---|
| “REFORMULANDO MIS DOLENCIAS”. | Técnica de las artes visuales: pintura. | Síntomas (reacciones) | A través de la pintura, reformula la expresión del dolor en las partes del cuerpo que identificó en la anterior sesión. |

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE:

| MOMENTOS | ACTIVIDADES DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE | RECURSOS Y MATERIALES | TIEMPO |
|---------------|--|--|--------|
| Inicio | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Previo saludo a los estudiantes se presenta el tema de la sesión: "Hoy vamos a intentar brindar un nuevo concepto a las dolencias que identificamos la anterior sesión". ❖ Se recuerda la meditación realizando respiración constante transportando el oxígeno a las partes del cuerpo que representaron dolencias en la anterior sesión. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Material audiovisual. ✓ Audio de música instrumental. | 25 min |

| | | | |
|-------------------|--|---|--------|
| | | | |
| Desarrollo | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se invita a los estudiantes a recortar los productos de la anterior sesión. (sesión 04) ❖ Se invita a los estudiantes a intervenir las partes del cuerpo que eligieron para realizar un proceso de transformación con materiales de texturas suaves: (papel toalla, papel sedita, etc.) los cual realizarán ellos mismos y luego lo pegarán en una segunda silueta de su cuerpo. ❖ A su vez se les invita a tener un diálogo interno con las partes de su cuerpo que han sido afectadas por el estrés acompañado de música instrumental. | ✓ Papel toalla, papel sedita, algodón, etc. | 35 min |
| Cierre | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Compartimos experiencias del proceso de transformación de las partes del cuerpo y el producto final. ❖ Invitamos a los participantes a tener un dialogo constante con las partes de su cuerpo donde prevalezcan las dolencias, así como lo hicieron en esta sesión. | | 30 min |

IV. INDICADORES DE LOS APRENDIZAJES

| TÍTULO DE LA SESIÓN | INDICADORES | INSTRUMENTOS |
|-------------------------------|---|------------------|
| “REFORMULANDO MIS DOLENCIAS”. | Realiza prácticas de respiración. Logra intervenir las partes del cuerpo. | Lista de cotejo. |

SESIÓN N° 06
“ESCENIFICO SOLUCIONES PARA MIS PREOCUPACIONES”.

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1 Facilitadoras : Shalóm Nissí Castillo Becerra
 Ledy Jackeline Tello Vargas
- 1.2 N° Horas : 2 horas pedagógicas (90')
- 1.3 Fecha : 04/11/2023
- 1.4 Grado y sección : Grupo 1 – 4to de Secundaria.

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN:

| TÍTULO DE LA SESIÓN | TÉCNICA DE ARTETERAPIA | DIMENSION DEL ESTRÉS | PROPÓSITOS DE LA SESIÓN |
|--|------------------------|-------------------------------|--|
| “ESCENIFICO SOLUCIONES PARA MIS PREOCUPACIONES”. | Psicodrama | Estrategias de afrontamiento. | Elaboran una lista de las cosas que le preocupan y escenifican una forma concreta de resolverlo. |

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE:

| MOMENTOS | ACTIVIDADES DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE | RECURSOS Y MATERIALES | TIEMPO |
|---------------|--|--|--------|
| Inicio | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Previo saludo a los estudiantes se presenta el tema de la sesión: "Hoy conoceremos un poco más de nosotros, escenificando soluciones para mis preocupaciones". ❖ Se realiza una breve explicación: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo identificar las preocupaciones específicas que se desean abordar en esta sesión? ❖ Iniciamos tomando unos minutos para respirar profundamente y relajarse. Cerramos los ojos y nos enfocamos en nuestra respiración, dejando que cualquier tensión o | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Material audiovisual. ✓ Audio de música instrumental. | 25 min |

| | | | |
|-------------------|--|---|--------|
| | preocupación se vaya con cada exhalación. | | |
| Desarrollo | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se invita a los estudiantes a imaginar una escena o representación teatral en la que puedan explorar las preocupaciones que les ocasiona el estrés. Pueden usar objetos para su escenografía o vestuario que serán proveídos por los facilitadores. ❖ Se introduce el ejercicio creativo para un juego de roles a un personaje o rol a cada una de tus preocupaciones. Ejm si están preocupados por la escuela, podrían representarlo como un maestro exigente. Intercambian diálogos y roles con cada personaje o preocupación. Pueden expresar sus pensamientos y emociones a través de palabras, gestos o movimientos. Permítete experimentar y fluir con la improvisación. ❖ Después observamos como se sienten y cómo reaccionan durante la escenificación. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Muñecos ✓ Objetos ✓ Hojas | 30 min |
| Cierre | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Fomenta una discusión con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te sientes liberado al expresar tus preocupaciones? • ¿Surgen nuevas perspectivas o soluciones? ❖ Después de la escenificación, toman un momento para reflexionar sobre lo que han experimentado. Pueden escribir sus reflexiones en una hoja o simplemente tomar unos minutos para pensar en ello. ❖ Deben reconocer cualquier | | 25 min |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>cambio de perspectiva o solución que hayan descubierto durante la sesión.</p> <p>❖ Invitar a los estudiantes a reconectar con su respiración y dejando que cualquier tensión restante se disipe. Agradeciendo a si mismo por dedicar tiempo y esfuerzo en trabajar en sus preocupaciones.</p> | | |
|--|--|--|--|

IV. INDICADORES DE LOS APRENDIZAJES

| TÍTULO DE LA SESIÓN | INDICADORES | INSTRUMENTOS |
|--|----------------------------------|------------------|
| “ESCENIFICO SOLUCIONES PARA MIS PREOCUPACIONES”. | Realiza prácticas de meditación. | Lista de cotejo. |
| | Escenifica sus preocupaciones. | |

SESIÓN N° 07
“MI PLAN ANTI-ESTRÉS”

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1 Facilitadoras : Shalóm Nissí Castillo Becerra
Ledy Jackeline Tello Vargas
- 1.2 N° Horas : 2 horas pedagógicas (90')
- 1.3 Fecha : 06 /11/2023
- 1.4 Grado y sección : Grupo 1 – 4to de Secundaria.

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN:

| TÍTULO DE LA SESIÓN | TÉCNICA DE ARTETERAPIA | DIMENSION DEL ESTRÉS | PROPÓSITOS DE LA SESIÓN |
|------------------------|---|-------------------------------|---|
| “MI PLAN ANTI-ESTRÉS”. | Técnica de las artes visuales: Dibujo. | Estrategias de afrontamiento. | Elabora un plan para enfrentar lo que le estresa, usando tres pasos creados por ellos a través de dibujo de comics. |

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE:

| MOMENTOS | ACTIVIDADES DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE | RECURSOS Y MATERIALES | TIEMPO |
|-------------------|---|--|--------|
| Inicio | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Previo saludo a los estudiantes se explica el propósito de la sesión: “En esta sesión haremos un comic como plan anti-estrés académico”. ❖ Se realiza una breve explicación con material audiovisual sobre el estrés académico ❖ Se invita a los estudiantes a respirar profundamente para relajarse y concentrarse en las principales fuentes de estrés académico. Puede ser situaciones o pensamientos específicos. ❖ Deben comenzar haciendo un dibujo de comics identificando al menos tres aspectos en los que les gustaría trabajar. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Material audiovisual. ✓ Audio de música instrumental. | 30 min |
| Desarrollo | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se invita a los estudiantes a crear un personaje principal en sus comics que les represente a sí mismo, imaginando como desean que ese personaje se vea y se sienta. Pueden añadir detalles como expresiones faciales, | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Papeles ✓ Colores ✓ Temperas ✓ Plumones | 35 min |

| | | | |
|----------------------|--|--|---------------|
| | <p>gestos o accesorios que reflejan sus emociones. Ejm:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etapa 1: En sus comics, muestren situaciones estresantes que desencadenen sus ansiedades o preocupaciones. Utilizando viñetas de dialogo para representar sus pensamientos negativos y dibujar como se sienten físicamente en respuesta a estas situaciones. • Etapa 2: Ahora, crean una escena en la que su personaje descubre una herramienta o técnica para enfrentar el estrés académico. Puede ser un personaje utilizando meditación, la música, el ejercicio o cualquier otra técnica que les funcione. • Etapa 3: En la última parte de sus comics, representan como se sienten después de utilizar la herramienta anti-estrés. <p>❖ Los estudiantes pasan a mostrar sus personajes principales más tranquilo, relajado y capaz de manejar las situaciones estresantes de manera más afectiva.</p> | | |
| <p>Cierre</p> | <p>❖ Tomen un momento para observar sus comics completo y reflexionar sobre lo que han creado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo les hace sentir ver su personaje principal enfrentado el estrés y encontrando soluciones? • ¿Qué aprendieron de este proceso creativo? <p>❖ Reconocer y celebrar sus esfuerzos al dedicar tiempo y energía a desarrollar un plan anti-estrés personalizado.</p> <p>❖ Se invita a los estudiantes a guardar sus comics en un lugar especial y vuelvan a el siempre que necesiten recodarse a sí mismo sus técnicas anti- estrés.</p> <p>❖ Esta creación artística puede servirles como un recordatorio tangible de sus capacidades para</p> | | <p>25 min</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | manejar el estrés y promover tu bienestar emocional. | | |
|--|--|--|--|

IV. INDICADORES DE LOS APRENDIZAJES

| TÍTULO DE LA SESIÓN | INDICADORES | INSTRUMENTOS |
|------------------------|---|------------------|
| "MI PLAN ANTI-ESTRÉS". | Elabora un plan de afrontamiento del estrés a través del dibujo de comic. | Lista de cotejo. |

SESIÓN N° 08
“DE NEGATIVO A POSITIVO”

I. DATOS INFORMATIVOS

| | | |
|---------------------|---|--|
| 1.1 Facilitadoras | : | Shalóm Nissí Castillo Becerra Ledy Jackeline Tello Vargas |
| 1.2 N° Horas | : | 2 horas pedagógicas (90') |
| 1.3 Fecha | : | 08/11/2023 |
| 1.4 Grado y sección | : | Grupo 1 – 4to de Secundaria. |

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN:

| TÍTULO DE LA SESIÓN | TÉCNICA DE ARTETERAPIA | DIMENSION DEL ESTRÉS | PROPÓSITOS DE LA SESIÓN |
|---------------------------|------------------------|-------------------------------|---|
| “DE NEGATIVO A POSITIVO”. | Técnica de la pintura. | Estrategias de afrontamiento. | Elabora un árbol de fortalezas “árbol del positivismo”, y simboliza lo positivo de todas las situaciones que le produjeron el estrés, en tres tiempos: pasado, presente y futuro. |

III. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE:

| MOMENTOS | ACTIVIDADES DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE | RECURSOS Y MATERIALES | TIEMPO |
|---------------|--|--|--------|
| Inicio | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Previo saludo a los estudiantes pasando a explicar el propósito de la sesión: “En esta sesión haremos un árbol de fortalezas simbolizando lo positivo de todas las situaciones que les produjeron el estrés académico”. ❖ Se invita a los estudiantes a respirar profundamente cerrando los ojos y relajando el cuerpo. Permitiendo sentir el estrés y las emociones asociadas a las situaciones que les han afectado. ❖ Posteriormente se les indica a los estudiantes abrir los ojos y comenzar a dibujar un “árbol del positivismo” para representar las fortalezas y | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Material audiovisual. ✓ Audio de música instrumental. | 30 min |

| | | | |
|-------------------|---|--|--------|
| | las cosas positivas que han aprendido de las situaciones estresantes. | | |
| Desarrollo | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Comienzan los estudiantes realizando un dibujo de un árbol en el centro del papel. Puedes hacerlo tan simple o detallado como desees. ❖ En las raíces del árbol, escribir situaciones estresantes pasadas que te han afectado. Estas pueden ser experiencias específicas, desafíos o dificultades que has enfrentado. ❖ En las raíces del árbol, escribe situaciones estresantes pasadas que te le han afectado. ❖ En el tronco y las ramas del árbol, dibuja y escribe fortaleza y lecciones aprendidas de esas situaciones. Ejm: pueden incluir habilidades que han desarrollado, cambios positivos que han experimentado o crecimiento personal que han alcanzado. ❖ Continúan agregando más ramas y hojas a medida que identificas situaciones estresantes presentes y futuras. Asegúrense de equilibrarlas con las fortalezas correspondientes que pueden utilizar para afrontar y superar esos desafíos. ❖ Mientras dibujan y escriben, permítanse reflexionar en cada situación estresante y encontrar aspectos positivos o aprendizaje valiosos que te han llevado a crecer y ser más fuertes. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Papel Kraft ✓ Colores ✓ Plumones | 25 min |
| Cierre | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Observen su "árbol del positivismo" completo y tómense un momento para apreciar todas las fortalezas y aspectos positivos que han identificado en su proceso de transformación. | | 30 min |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Reflexionen sobre cómo estos aspectos positivos les han ayudado a superar y enfrentar los desafíos del pasado, presente y futuro. ❖ Reconozcan y celebren sus fortalezas, resiliencia y crecimiento personales. Felicítense por su capacidad para transformar lo negativo en positivo a través de este ejercicio. ❖ Para finalizar guarden su "árbol del positivismo" en un lugar especial para recordarse a sí mismo todo el progreso que han logrado y como un recordatorio constante de tus fortalezas. | | |
|--|--|--|--|

IV. INDICADORES DE LOS APRENDIZAJES

| TÍTULO DE LA SESIÓN | INDICADORES | INSTRUMENTOS |
|---------------------------|--|------------------|
| "DE NEGATIVO A POSITIVO". | Rescata lo positivo de la situación que le preocupa. Elabora un árbol de fortalezas "árbol del positivismo con los materiales que se le provee. | Lista de cotejo. |

Evidencias fotográficas



Estudiantes representando los sentimientos que les genera el estrés (sesión 1)



Estudiantes comentan sobre sus dibujos de la personificación del estrés (sesión 2)



Realizando técnicas de relajación para conectar con las emociones (sesión 3).



Realizando dramatizaciones grupales con sus productos de la anterior sesión. (sesión 3).



Aplicando musicoterapia con la técnica de mindfulness para conectar con las emociones (sesión 4).



Estudiantes identifican sus dolencias y le brindan forma, color y textura (sesión 4).



A través de la pintura, reformularon la expresión del dolor en las partes del cuerpo (sesión 5).



Los alumnos escenifican una forma concreta de resolver lo que les preocupa (sesión 6).



Elaborando un plan para enfrentar lo que les estresa (sesión 7).



Simbolizan lo positivo de todas las situaciones que le produjeron el estrés (sesión 8).

Anexo 8: Informe de turnitin al 28% de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

03. CASTILLO BECERRA - TELLO VARGA

S.docx

AUTOR

CASTILLO

RECuento de palabras

19966 Words

RECuento de caracteres

106825 Characters

RECuento de páginas

116 Pages

Tamaño del archivo

11.6MB

Fecha de entrega

Sep 9, 2024 11:31 AM GMT-5

Fecha del informe

Sep 9, 2024 11:33 AM GMT-5

● 21% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

● 21% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | repositorio.autonemadeica.edu.pe Internet | 5% |
| 2 | hdl.handle.net Internet | 2% |
| 3 | repositorio.autonemadeica.edu.pe Internet | 2% |
| 4 | Norma Cruz-Fierro, Mónica T. González-Ramírez, Minerva T.J. Vanega... Crossref | 1% |
| 5 | Universidad Nacional del Centro del Peru on 2019-08-27 Submitted works | 1% |
| 6 | Mountain Lakes High School on 2023-09-29 Submitted works | <1% |
| 7 | docplayer.es Internet | <1% |
| 8 | vriunap.pe Internet | <1% |

| | | | |
|----|--|-----------------|-----|
| 9 | repositorio.ucv.edu.pe | Internet | <1% |
| 10 | revistas.uncu.edu.ar | Internet | <1% |
| 11 | dspace.ups.edu.ec | Internet | <1% |
| 12 | researchgate.net | Internet | <1% |
| 13 | repositorio.umsa.bo | Internet | <1% |
| 14 | Universidad Rey Juan Carlos on 2022-11-14 | Submitted works | <1% |
| 15 | repositorio.unh.edu.pe | Internet | <1% |
| 16 | Universidad Alas Peruanas on 2019-07-06 | Submitted works | <1% |
| 17 | Universidad Nacional del Centro del Peru on 2022-12-30 | Submitted works | <1% |
| 18 | es.studenta.com | Internet | <1% |
| 19 | scribd.com | Internet | <1% |
| 20 | Universidad Pública de Navarra on 2024-08-01 | Submitted works | <1% |

Descripción general de fuentes

| | | |
|----|--|-----|
| 21 | senado.pr.gov Internet | <1% |
| 22 | enp3.unam.mx Internet | <1% |
| 23 | uvadoc.uva.es Internet | <1% |
| 24 | Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-11 Submitted works | <1% |
| 25 | Universidad Cesar Vallejo on 2022-07-11 Submitted works | <1% |
| 26 | Universidad de Málaga - Tii on 2023-11-06 Submitted works | <1% |
| 27 | repository.unab.edu.co Internet | <1% |
| 28 | Universidad Católica de Santa María on 2017-11-14 Submitted works | <1% |
| 29 | Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador on 2021-02-18 Submitted works | <1% |
| 30 | Universidad Privada del Norte on 2023-07-04 Submitted works | <1% |
| 31 | socialmusik.es Internet | <1% |
| 32 | Universidad de Alcalá on 2024-06-10 Submitted works | <1% |

| | | |
|----|---|-----|
| 33 | repositorio.puce.edu.ec | <1% |
| | Internet | |
| 34 | revedumecentro.sld.cu | <1% |
| | Internet | |
| 35 | Johnson and Wales University on 2023-06-22 | <1% |
| | Submitted works | |
| 36 | consultoriadeserviciosformativos on 2024-01-11 | <1% |
| | Submitted works | |
| 37 | repositorio.uwiener.edu.pe | <1% |
| | Internet | |