

Estrés cotidiano infantil en estudiantes del grado sexto A del Colegio Nuestra Señora de las
Lajas de San Juan de Pasto

Diana Cristina Betancourth Rosero

Mardoris Nancy Limas Portilla

Autoras

Universidad de Nariño

Departamento de Psicología

Maestría en Procesos Psicológicos en Educación

Línea de investigación en Convivencia Escolar

San Juan de Pasto

2022

Estrés cotidiano infantil en estudiantes del grado sexto A del Colegio Nuestra Señora de las
Lajas de San Juan de Pasto

Diana Cristina Betancourth Rosero

Mardoris Nancy Limas Portilla

Autoras

PhD. Fredy Hernán Villalobos Galvis

Asesor

Universidad de Nariño

Departamento de Psicología

Maestría en Procesos Psicológicos en Educación

Línea de investigación en Convivencia Escolar

San Juan de Pasto

2022

Nota de Responsabilidad

Las ideas y conclusiones aportadas en el siguiente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor. **Artículo 1ro del Acuerdo No. 324 de octubre 11 de 1966** emanado del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

Nota de aceptación**Fecha de Sustentación:** 24 de octubre del 2022

PhD. Fredy Hernán Villalobos Galvis

PhD. Ana Barrios Estrada

Mg. Claudia Mercedes Calvache Cabrera

Mg. Andrés Felipe Rojas Zapata

Agradecimientos

En primer lugar, agradecemos a Dios y a María Santísima por darnos la sabiduría y fortaleza suficiente durante todo este proceso de formación personal y profesional.

Expresamos infinito agradecimiento al señor Rector del Colegio Nuestra Señora de las Lajas Juan Carlos Quiroga Vera y especialmente a los estudiantes, padres de familia y profesores que hicieron parte de este compartir de experiencias, comprensión de una realidad y fortalecimiento de recursos personales y sociales en pro del bienestar de la comunidad educativa.

Nuestra eterna gratitud al Doctor Fredy Villalobos, quien, con su orientación, paciencia y sobre todo profesionalismo y humanidad, nos apoyó incondicionalmente y nos recordó siempre la gran responsabilidad que implica el investigar y más aún el sentido y significado que tiene cada vivencia en una determinada comunidad.

Agradecemos a todos y cada uno de los docentes de la maestría en procesos psicológicos en educación por compartir sus conocimientos con nosotros y formarnos como profesionales íntegros para aportar a los distintos escenarios de aprendizaje donde está inmerso el ser humano.

Gracias a nuestras familias por su amor, comprensión y apoyo, por alentar nuestros sueños y confiar en que si se pudieron hacer realidad.

A todas y cada una de las personas que de alguna manera hicieron posible que hoy se cumpla este propósito.

Mil gracias e infinitas bendiciones.

Dedicatoria

A mi hijo Miguel Ángel, eres la luz de mi vida y el amor de esta y todas las eternidades posibles. Mi fuente de inspiración y mi mayor aliciente. Un escalón más por ti y para ti ...

Te Amo con todo mi ser.

A mi madre y a toda mi familia, por darme toda su confianza, apoyo, tiempo y fortaleza, pero sobre todo por sostener y cuidar con amor la vida de Miguel y mi vida... Los amo con todo mi corazón, gracias por todo.

A mis ángeles, por custodiar mi camino y acompañarme de corazón en cada momento de mi vida, al igual que lo hace mi pequeño ángel peludo Mambo.

Este triunfo es nuestro. Los Amo Infinitamente.

Diana Cristina

Dedicatoria

Consagro este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitir que haya llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi familia, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional en el trasegar de mi vida.

A mi esposo, a pesar de las dificultades, quien siempre ha estado conmigo en los momentos más significativos de mi vida y por siempre estar dispuesto a escucharme y ayudarme en cualquier momento.

Mardoris Nancy

Resumen

El estrés cotidiano infantil es un suceso que genera un grado de tensión y puede sobrepasar los recursos de los niños y niñas ante eventos que hacen parte de su vida diaria, en ese sentido, la pandemia por COVID 19 fue un evento determinante en los entornos escolares quienes estuvieron sujetos a diversos cambios y nuevas formas de adaptación a la realidad. Por tanto, tomando en cuenta la perspectiva del Modelo Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman (1984) y de Trianes et al (2009) respecto a factores personales y de la salud, familiares y escolares del estrés cotidiano infantil, se identifican las necesidades de la comunidad educativa en conjunto con la revisión de antecedentes respecto a dicho fenómeno.

Por tal motivo, la investigación se ligó a un paradigma cualitativo con enfoque crítico social y un tipo de investigación acción técnica, donde participaron estudiantes, padres y profesores de un diagnóstico participativo, la aplicación de diversas técnicas y el programa de intervención se reconoce el proceso de estrés, estresores, factores de riesgo y protectores, evaluación cognitiva primaria y secundaria, activación fisiológica y emocional y estrategias de afrontamiento, que permitieron realizar un contraste entre la realidad de los participantes, los aportes teóricos y la perspectiva de los investigadores.

Los hallazgos del estudio dieron cuenta de la existencia de diversos estresores en el ámbito escolar, mientras que la mayoría de factores protectores se encuentran en el ámbito familiar y personal. Además, las respuestas fisiológicas son una manifestación de la activación emocional y las estrategias de afrontamiento basadas en el problema, tienen una mayor incidencia que las que se basan en la emoción. Finalmente, se abordan algunas conclusiones y estudios futuros ligados a los objetivos, metodología, modalidad de intervención, características del contexto y participantes y la línea de investigación.

Palabras clave: Estrés cotidiano infantil, estresores, factores de riesgo, factores protectores, evaluación cognitiva primaria y secundaria, activación fisiológica y emocional, estrategias de afrontamiento.

Abstract

Children's daily stress is an event that generates a level of tension and can exceed the ability of children to face different situations in their life. In this sense, the COVID-19 pandemic was a determining event in school environments that were subject to various changes, and new forms of adaptation to reality. Therefore, considering the perspective of the Transactional Stress Model of Lazarus and Folkman (1984) and Trianes et al (2009) regarding personal and health, family, and school factors of daily child stress, the needs identified of the educational community with the background check regarding the said phenomenon.

For this reason, the research applied a qualitative paradigm with a critical social approach through technical action research. Students, teachers, and parents participated in the diagnosis, the application of various techniques, and the intervention program recognizes the stress process, stressors, risk factors, protective factors, primary and secondary cognitive evaluation, physiological and emotional activation, and coping strategies. This research allowed us to contrast the reality of the participants, the theoretical contributions, and the participant's perspectives.

The study findings revealed the existence of various stressors in the school environment, while most of the protective factors are on the family and personal side. Besides, physiological responses are a manifestation of emotional activation, and problem-based coping strategies have a higher incidence based on emotion. Finally, some conclusions and future studies are joint to the objectives, methodology, intervention modality, characteristics of the context, participants, and line of research.

Key words: Children's daily stress, stressors, risk factors, protective factors, primary and secondary cognitive evaluation, physiological and emotional activation, coping strategies.

Tabla de contenido

Introducción.....	16
Planteamiento del problema	19
Marco de referencia	22
Marco contextual general.	22
Ubicación geográfica.....	24
Caracterización.	25
Marco de antecedentes.....	26
Marco teórico conceptual.	35
Estrés.	35
Estresores.....	38
Evaluación primaria y secundaria.....	39
Activación fisiológica y emocional.	40
Estrategias de afrontamiento	40
Estrés Cotidiano Infantil.....	41
Objetivos.....	44
Objetivo general	44
Objetivos específicos.....	44
Plan de Investigación.....	44
Paradigma de investigación	44
Enfoque epistemológico	45
Tipo de estudio	45
Técnicas	46
Entrevista grupal.....	46
Árbol de problemas.	46
Grupo Focal.	47
Juego de Roles.	47
Participantes	47
Unidad de análisis.....	48
Unidad de trabajo.....	48

Procedimiento.....	48
Fase contextualización.....	48
Fase familiarización.....	49
Fase de diagnóstico.....	49
Fase de acción.....	50
Fase devolución de emergentes	52
Plan de análisis de información	53
Reducción de datos	53
Disposición y agrupamiento	53
Triangulación.....	54
Consideraciones éticas.....	54
Análisis e interpretación del desarrollo del plan de investigación	56
El proceso de Estrés Cotidiano Infantil	58
Factores.....	60
Estresores.....	62
Evaluación cognitiva primaria y secundaria.....	66
Activación fisiológica y emocional	68
Estrategias de afrontamiento ante el Estrés Cotidiano Infantil.....	72
Aprendizajes Programa de Intervención.....	80
Efectos frente a la adopción de conocimientos asociados al estrés	80
Fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento.....	84
Conclusiones.....	89
Estudios futuros	94
Referencias	96

Lista de tablas

Tabla 1. Antecedentes internacionales, nacionales y regionales de estrés	27
Tabla 2. Antecedentes internacionales, nacionales y regionales de convivencia	31
Tabla 3. Sesiones Plan de Intervención	50
Tabla 4. Categorización Estrés Cotidiano Infantil.....	56
Tabla 5. Resumen de factores	60
Tabla 6. Clasificación de estresores identificados en los participantes	64
Tabla 7. Análisis de sentimientos frente al proceso de evaluación primaria y secundaria...	68
Tabla 8. Estrategias basadas en el problema vs estrategias basadas en la emoción	73
Tabla 9. Contexto y clasificación de las estrategias de afrontamiento	76

Lista de figuras

Figura 1. Organigrama Institucional.....	26
Figura 2. Esquema Modelo Estrés Lazarus y Folkman.....	38
Figura 3. Modelo de Diagnóstico Participativo.....	49
Figura 4. Red semántica categorías proceso Estrés Cotidiano Infantil	59
Figura 5. Nube de palabras estresores	63
Figura 6. Unidades de significado asociadas a la evaluación primaria y secundaria	66
Figura 7. Nube de palabras respuestas emocionales.....	69
Figura 8. Nube de palabras respuestas fisiológicas	71
Figura 9. Nube de palabras actores redes de apoyo.....	79
Figura 10. Reconocimiento de situaciones personales y familiares	83

Lista de anexos

Anexo A. Carta de aval contexto.....	105
Anexo B. Técnicas e instrumentos - Diagnóstico Participativo.....	106
Anexo C. Resultados Diagnóstico Participativo	114
Anexo D. Programa de intervención	208

Glosario

Estrés Cotidiano Infantil

Es un estado que se caracteriza por la presencia de estímulos frecuentes y con alta intensidad en el diario vivir de los niños y niñas, generando respuestas psicofisiológicas, emocionales, cognitivas o conductuales que resultan demandantes y pueden afectar el bienestar en la etapa de la infancia. (Trianes et al., 2012).

Estresores

Son estímulos que pueden provocar una sensación de amenaza, desgaste o descompensación frente a una situación demandante y ante las cuales las personas pueden ejercer conductas de adaptación o evitación. (Barrio et al., 2006).

Factores de riesgo

Se consideran características o manifestaciones personales o sociales que aumentan la probabilidad de que un individuo este expuesto a una situación dañina. (Páramo, 2011).

Factores protectores

Se consideran atributos que contribuyen a mejorar el estado de salud físico y emocional de las personas, aportando significativamente a su calidad de vida y desarrollo humano. (Páramo, 2011).

Evaluación cognitiva primaria y secundaria

Es un proceso que ejerce una persona al enfrentarse a un estresor, en un primer momento, donde reconoce y da un significado a la situación y un segundo momento, en el cual analiza los recursos que puede utilizar para esta situación. Lazarus (como se citó en Fernández-Abascal y Jiménez, 2015)

Activación fisiológica y emocional

Se integra por manifestaciones o respuestas a nivel orgánico, físico y emocional como respuesta a estímulos estresantes. Lazarus y Folkman (como se citó en Alonso y Villegas, 2017).

Estrategias de afrontamiento

Son mecanismos cognitivos y conductuales que la persona dispone para resolver una situación estresante, pueden basarse en el problema o en la emoción. Lazarus y Folkman (como se citó en Alonso y Villegas, 2017)

Introducción

La presente investigación reconoce que a partir de la pandemia por COVID 19, la cotidianidad estuvo sometida a diversos cambios que generaron estrés debido a la situación de aislamiento, suceso que implicó que las personas asumieran un nuevo estilo de vida y se adaptaran a él, uno de ellos fue el contexto escolar, ya que existió un cambio de espacio físico, ausencia del contacto corporal y menor interacción interpersonal con pares y docentes; trasladándose a otro escenario denominado hogar, que terminó convertido en salón de clases e incluso oficina, provocando así un reajuste en la convivencia. En este sentido, si bien la convivencia se puede tomar desde un ámbito escolar, también debe relacionarse con un ámbito extraescolar donde los menores deben adaptarse y en este proceso pueden llegar a afrontar situaciones estresantes que en ocasiones no pueden ser totalmente reguladas, pues las demandas de su exterior pueden en algún momento sobrepasar los recursos de que dispone el niño.

Por este motivo, la presente investigación se vincula a la línea de Convivencia Escolar, debido a que la convivencia implica la constante interacción con otras personas y la gestión del conflicto, y más aún cuando se trata de los niños, quienes se encuentran explorando su alrededor y desarrollando sus habilidades sociales y el hecho de haber atravesado por esta etapa de confinamiento implicó varios cambios y por ende la manifestación de diversas reacciones a nivel fisiológico, emocional y conductual.

Los participantes de la presente investigación fueron cuatro (4) estudiantes del grado sexto A del Colegio Nuestra Señora de las Lajas, como también cinco (5) padres y/o acudientes y tres (3) profesores, debido a que era necesario tener una mirada integral y colaborativa por parte de la comunidad educativa.

Adicionalmente, el proceso investigativo propendió por caracterizar el proceso de estrategias de afrontamiento ante el estrés cotidiano infantil de los niños del grado sexto A, y para ello, se plantearon objetivos específicos como identificar el proceso de Estrés Cotidiano Infantil, reconocer las estrategias de afrontamiento en el marco del programa de intervención y analizar los alcances del programa de intervención con respecto al desarrollo de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del grado sexto A del Colegio Nuestra Señora de las Lajas de San Juan de Pasto en el marco de la pandemia por COVID 19.

Para dar cumplimiento a estos objetivos, la investigación se abordó desde un paradigma cualitativo, un enfoque crítico-social y un tipo de investigación acción técnica; desarrollando así un diagnóstico participativo y un plan de investigación acción por medio de técnicas como entrevista grupal, árbol de problemas, grupo focal y juego de roles, los cuales permitieron encontrar hallazgos significativos para la población y por supuesto para el proceso en sí mismo.

Como parte del proceso investigativo los resultados presentados demuestran en un primer momento las experiencias de los participantes frente a al proceso de Estrés Cotidiano Infantil durante el confinamiento por la pandemia del COVID 19, proceso que evidenció la prevalencia de factores protectores especialmente el apoyo familiar, como fuente de bienestar, lo que a su vez favoreció la adaptación a los nuevos desafíos de la educación virtual y facilitó la interacción entre los miembros del hogar. De igual manera, las estrategias de afrontamiento permitieron la puesta en acción de múltiples recursos personales, por ejemplo, el uso adecuado de las medidas preventivas durante y posterior al periodo de confinamiento y la consolidación de actividades de planificación y organización dentro de las rutinas establecidas, elementos que brindaron un mayor ajuste psicológico.

En lo referente al programa de intervención, se destacó el desarrollo de ocho sesiones que permitieron la interacción y reflexión de los agentes educativos, es decir, los estudiantes, docentes y padres de familia, en torno a la comprensión de las definiciones, características y tipos del estrés. Este reconocimiento grupal facilitó los aprendizajes adquiridos respecto al reconocimiento de estresores cotidianos y factores de riesgo, una experiencia que se logró gracias al fomento de espacios enfocados en la expresión y validación de sus propias emociones; en segundo lugar, el abordaje de las estrategias de afrontamiento fue un factor clave que demostró un mayor grado de sensibilización, apropiación de conocimientos y ejecución de conductas enfocadas en lograr una mayor regulación y autocontrol de los estresores educativos y familiares.

Conforme a lo anterior y posicionadas desde el enfoque crítico social, se puede concluir que se logró un mayor grado de apropiación de estrategias, experiencias y conocimientos relacionados con el Estrés Cotidiano Infantil, el cual puede generarse a partir de la presencia de fuentes de estrés, que ligadas con la incidencia de los factores de riesgo y las características de los entornos, fomentaban una mayor predisposición a experimentar reacciones fisiológicas y emocionales que pueden sobrepasar los recursos de afrontamiento.

No obstante, el proceso se encuentra más allá de identificar o usar un lenguaje relacionado al estrés, puesto que trabajar especialmente en las estrategias de afrontamiento desde la realidad de los participantes, consolidó la visión de mundos posibles en los que se resalta la participación activa como motor que genera cambios no solo a nivel personal, sino que demuestra la necesidad de un trabajo articulado entre los actores educativos.

Además, es importante mencionar que la razón para desarrollar esta investigación se ligó al interés por aportar al bienestar de esta comunidad educativa, especialmente en ese tránsito de la educación presencial a la virtual, a través del fortalecimiento de estrategias de

afrontamiento y una sana convivencia que les permitieron adaptarse mejor a esta nueva realidad. Sobre esta base se propone como estudios futuros el desarrollo de experiencias similares que contemplen nuevas poblaciones, metodologías, grupos etarios, elementos que podrían constituirse en alternativas coherentes con las necesidades y recursos con los que cuentan los diferentes contextos, así como también la investigación de las implicaciones de la pandemia en la salud mental Infantil y en especial del estrés puede llevar al saber psicológico a continuar con el diseño y desarrollo de nuevas estrategias de afrontamiento basadas en las capacidades y la experiencia comunitaria.

Planteamiento del problema

El estrés es un suceso que incluye varios factores que pueden provocar diversas alteraciones a nivel emocional, fisiológico y social y por lo cual la calidad de vida y el convivir de las personas pueden verse afectadas. Sumado a esto, es importante reconocer que este fenómeno también se encuentra en la población infantil y se manifiesta por medio de cambios, por tanto, como lo refieren Martínez-Otero (2012), el estrés infantil tiene su origen con base en el nivel educativo de los padres, la estructura familiar, la personalidad del niño, problemas de salud y demás situaciones que pueden convertirse en factores de riesgo.

Desde el inicio de la pandemia COVID-19 en el año 2020, el cambio de estilo de vida de la humanidad ha sido evidente y como lo menciona UNICEF (2022) en una primera fase de la pandemia la interrupción de clases presenciales fue inmediata y cubrió todo el sistema educativo, por lo cual, la conectividad y dispositivos electrónicos dieron paso a la escolaridad a distancia lo cual implicó un reto para la educación y transformación de los contextos educativos entre ellos, los estudiantes del grado sexto A de Colegio Nuestra Señora de las Lajas quienes tuvieron un impacto en los hábitos de vida saludables, la forma

de vida escolar y familiar, la disminución de contacto social presencial, la muestra de afecto y demás; situación que UNICEF (2022) hoy en día la denomina como dificultades socioemocionales que desde el año 2020 hasta el día de hoy se reflejan en alteración de los hábitos alimenticios, alteraciones en el sueño y dificultades en la comunicación, y que podrían llegar a convertirse en un factor de riesgo en su desarrollo emocional.

De esta manera, era fundamental que, en esta etapa de la infancia, los niños también reconocieran sus recursos y aprendieran a afrontar los cambios que se presentaban en su alrededor. En particular, dentro del contexto educativo a trabajar, los niños están sujetos a una transición desde el último grado de básica primaria hasta el primer grado de básica secundaria donde en medio de dinámicas relacionales pueden emerger dificultades.

Ahora bien, el hablar del estrés en niños, involucra el denominado estrés cotidiano infantil que abarca aspectos como la salud, la familia y situaciones académicas; en estos ámbitos suelen manifestarse algunos factores estresores que de alguna manera perjudican el sano equilibrio que deberían tener los niños. En este sentido, y tomando como referencia el momento histórico marcado por la pandemia de COVID 19, era importante reconocer qué impacto había tenido esa nueva “normalidad” mediada por un nuevo escenario como era la virtualidad; de esta manera al ejecutar el diagnóstico participativo fueron evidentes algunos estresores a nivel personal, académico y familiar que vivieron los niños del grado sexto A del Colegio Nuestra Señora de las Lajas de San Juan de Pasto.

En primera instancia, se identificaron factores estresores que podrían afectar la salud a nivel físico y emocional de los niños debido al encierro, puesto que esta situación generó en algunos de ellos ansiedad y dificultades de carácter fisiológico como cambios en sus hábitos alimenticios, de sueño y también afectación de sentidos como la vista y otros partes del cuerpo (cabeza, cuello, hombros) debido al cansancio y rutina que experimentaban,

sumado a esto, también se encontraron afectaciones a nivel de la convivencia, pues al no existir actividades de socialización entre pares se percibía más ausencia de comunicación con el otro.

Por otra parte, al relacionar el estrés familiar y académico, se encontró un nuevo escenario dado el traslado de la escuela al hogar; y esto implicó el recibir clases por medio de un dispositivo tecnológico, el no tener interacción presencial con docentes y compañeros, el reubicar un espacio en la casa para hacer actividades, aspectos que fueron factores determinantes dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, y no solo para los niños sino también para los padres y docentes.

Asimismo, con el cambio a nivel académico en los estudiantes, la mayor afectación era la sobrecarga en tareas académicas que dejaban algunos profesores y la actitud de algunos de ellos, lo que llevó a que los estudiantes debieron dedicar gran parte de su tiempo al cumplimiento de sus compromisos escolares, disminuyendo así su descanso y su tiempo de ocio. Dichas situaciones podrían afectar de manera negativa a los estudiantes pues generaron ausencia de actividades recreativas y más aún se vio limitado el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Por su parte, los padres también tuvieron que trasladar su trabajo a casa, asumiendo responsabilidades propias de su labor, pero también estando pendiente de las clases y actividades de sus hijos, de conectarse a las horas que correspondían, tener listo el material de clase e incluso afrontar los problemas de conectividad que pudieran darse. En virtud de lo anterior, se puede deducir que esta situación no solo comprometió a los estudiantes y docentes, sino a los padres de familia, puesto que son ellos la principal fuente de apoyo durante el proceso de acompañamiento, puesto que se convierten en soporte indispensable para el desarrollo humano y académico de sus hijos. Sin embargo, hay un factor que puede

limitar este proceso y se debe a la sobrecarga laboral y el estrés que experimentan en su vida adulta.

Todos estos eventos, fueron parte de un proceso de reajuste que tuvieron que hacer los actores de la comunidad educativa y, por tanto, llevaron a que existiera una nueva forma de afrontar esta nueva cotidianidad, por tanto, el convivir no solo era parte de un “requisito” para vivir en sociedad, sino que implicó fortalecer procesos de comunicación por medio de dinámicas relacionales que resultaran efectivas y aportaran al manejo de situaciones estresantes. Es así como se puede reconocer que los niños disponían de estrategias de afrontamiento para sobrellevar de mejor manera esta situación de crisis, por ejemplo, por medio del juego, redes de apoyo con la familia, compañeros, profesores e incluso amigos del barrio, lectura, manejo adecuado de tecnologías de la información y comunicación Tic y el fortalecimiento de su espiritualidad.

Marco de referencia

Marco contextual general.

La Policía Nacional de Colombia cuenta con 22 colegios, adscritos a la Dirección de Bienestar Social- Policía Nacional, aprobados por el Ministerio de Educación, los cuales se encuentran ubicados en diferentes ciudades del país, desarrollando procesos educativos y formativos desde el marco político y ético que caracteriza a la institución. Además, de acuerdo con el Proyecto Educativo Institucional – PEI del Colegio Nuestra Señora de las Lajas (2020), se los considera organismos desconcentrados, puesto que no pertenecen a la secretaría de educación territorial sino a la Dirección de Bienestar Social, oficina que presta un servicio de educación a la familia y al funcionario de la Policía Nacional, orientado a generar niveles de satisfacción con la formación de sus hijos y contribuir al mejoramiento

de la calidad de vida y el bienestar integral de los mismos, así como al cumplimiento de la misionalidad institucional.

Para los fines mencionados anteriormente, el Colegio Nuestra Señora de las Lajas cuenta con el Proyecto Educativo Común denominado “Ciudadanos Constructores de Paz”, permitiendo una cimentación y formación en diferentes tópicos, tanto organizacionales como pedagógicos, y así ofrecer una educación de calidad, promoviendo el desarrollo humano, la formación en valores, el respeto por los derechos humanos, la dignidad de la persona, la equidad y la igualdad. Este Proyecto Educativo Común se rediseña fundamentado en el contexto actual de la sociedad, donde es necesario hacer cambios que atiendan a los retos de la transformación institucional, enmarcado en los desafíos del acuerdo de paz y el escenario del postconflicto. Bajo este escenario, existe una gran preocupación ciudadana por las implicaciones sociales de construir una cultura de paz y reconfigurar el tejido humano para esa nueva realidad (Policía Nacional, 2017).

En cumplimiento de las directrices de la Dirección de Bienestar Social, el Colegio Nuestra Señora de las Lajas, brinda su servicio bajo la Resolución 2051 del 30 de noviembre de 2020 por la cual se establece el Manual de Convivencia para los colegios de la Policía Nacional, con el propósito de documentar las normas de comportamiento que se apliquen para la convivencia pacífica, y que éstas sean conocidas por todos los miembros de la Comunidad Educativa armonizando su interacción y actividad. En este sentido, la resolución en mención, afirma que la convivencia es una parte importante en el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes, puesto que implica la gestión conductual y comportamental, mediante un conjunto de normas que contribuyen al proceso formativo, tanto a nivel individual como grupal; convirtiéndose en “constructores de paz” que a su vez aportan al cumplimiento misional de la Policía Nacional.

Conforme al Proyecto Educativo Institucional – PEI del Colegio Nuestra Señora de las Lajas (2020), el 24 de octubre de 1965, el Reverendo Padre Lidoro Santacruz construyó la escuela de Bienestar Social; posteriormente, en el año 1966, se le otorgó la licencia departamental No. 169 con la denominación “Colegio Nuestra Señora de las Lajas – Bienestar Social de la Policía Nacional”, siendo la Subestación “El Carmen” del barrio El Tejar de la ciudad de San Juan de Pasto, su centro de operación. Para ese entonces, la institución estuvo conformada por 130 estudiantes de los grados preescolar, primero y segundo de primaria. Más adelante, fueron añadidos los grados de educación secundaria, específicamente el grado sexto contaba con la participación de 43 estudiantes, quienes fueron formados por la Hermana María Lucía Medina Franco y el comandante Eliseo Mora Eurrea.

Ubicación geográfica.

El Colegio Nuestra Señora de las Lajas de la ciudad de San Juan de Pasto, se encuentra ubicado en la calle 2 Sur Nro. 33 – 19 Avenida Panamericana, hacia el occidente de Pasto, pertenece al complejo Galeras, comuna 7, y sus límites son: al norte con la Urbanización Villa Vergel, al oriente con la Avenida Panamericana, al occidente con el Hospital Psiquiátrico “El Perpetuo Socorro” y al sur con el Barrio Primavera. Por otro lado, dentro de los lineamientos de los Colegios de la Policía Nacional, se han estandarizado Políticas de calidad para los 22 establecimientos educativos a nivel nacional, las cuales se encuentran administradas en función de los siguientes principios estratégicos:

Misión. "Favorecer las competencias claves que conduzcan al desarrollo humano y sostenible, así como el mantenimiento de los derechos y las libertades públicas, con el propósito de construir la cultura de paz” (DIBIE, 2015). Adicionalmente, dentro de la

propuesta misional se incluyen como valores misionales, tales como la vocación, la honestidad, la disciplina, el compromiso y la solidaridad.

Visión. Al año 2019, el Colegio Nuestra Señora de las Lajas, de la ciudad de Pasto será reconocido por su excelencia pedagógica y administrativa, que ha contribuido al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad policial y de la sociedad.

Política de Calidad. El Colegio Nuestra Señora de las Lajas se compromete a prestar un servicio de alta calidad en Educación formal en los niveles de preescolar, básica y media con el fin de satisfacer las necesidades del estudiante, contribuyendo así a la formación de ciudadanos ejemplares y la optimización del bienestar del policía y su familia.

Objetivos de Calidad. En cuanto a su Política de Calidad para los colegios, desde la Dirección de Bienestar Social, Grupo Educación (2015) se precisan los siguientes objetivos:

- a) Propender por elevar los niveles de satisfacción de los usuarios a través de los estándares de calidad y cobertura.
- b) Asegurar la mejora continua del Sistema de Gestión Integral, en el colegio mediante el logro de reconocimientos nacionales para la calidad educativa.
- c) Contar con el talento humano que oriente los procesos pedagógicos, satisfaciendo las necesidades del estudiante.
- d) Gestionar los recursos necesarios que permitan la prestación de los servicios de educación para contribuir a la optimización del bienestar del policía y su familia.

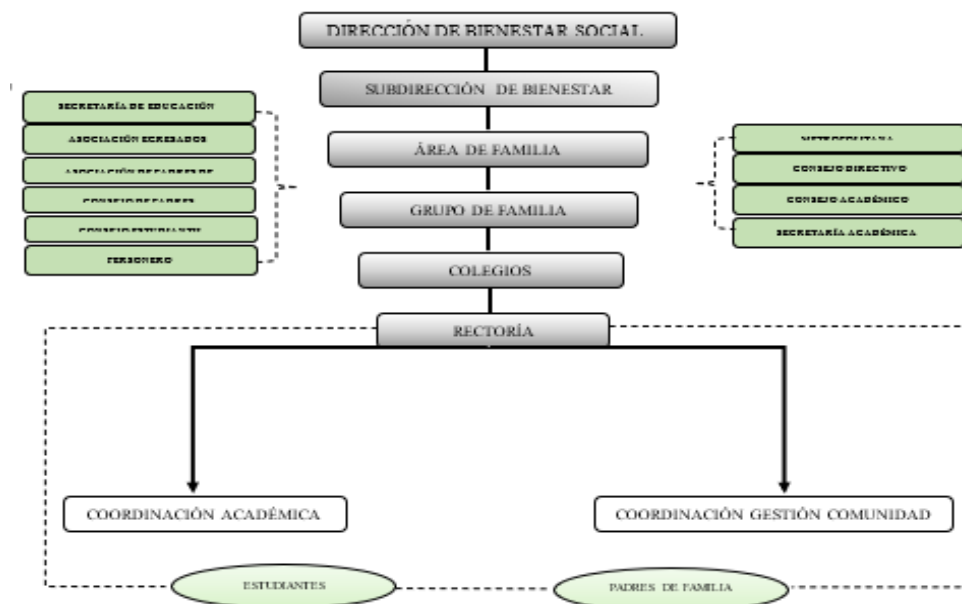
Caracterización.

La comunidad educativa actualmente está conformada por el personal administrativo, docentes, estudiantes y padres de familia; los cuales se encuentran distribuidos de la siguiente manera: 15 funcionarios, 8 docentes uniformados, 10 docentes no uniformados,

10 docentes por contrato, 4 funcionarios de servicios generales, para un total de 47 colaboradores. Con relación a la estructura organizacional, la figura 1 presenta un resumen de las diferentes áreas y actores que se encuentran vinculados a la institución.

Figura 1.

Organigrama Institucional



En cuanto a la población estudiantil, esta se encuentra conformada por 480 estudiantes y 430 padres de familias y/o acudientes, debido a que los padres de familia tienen hasta tres hijos estudiando en la misma institución en diferentes grados. Además, en educación básica primaria hay un total de 183 estudiantes y, específicamente, en el grado sexto A hay 21 estudiantes, 12 niños y 9 niñas con edades comprendidas entre los 9 y 10 años. En este grado, los niños pertenecen a un estrato 2 puesto que la mayoría son hijos de personal vinculado a la policía en nivel ejecutivo.

Marco de antecedentes

En la tabla número 1, se presenta el resumen de antecedentes a nivel internacional, nacional y regional asociados el tema de investigación. Inicialmente se exponen los

principales elementos de los trabajos respecto a estrés cotidiano infantil, como también estrés familiar, académico o escolar y que se resulta pertinente incluirlos para esta investigación.

Tabla 1.

Antecedentes internacionales, nacionales y regionales de estrés

Referencia	Contexto y población	Aporte
Predictores emocionales y cognitivos del bajo rendimiento académico: Un enfoque biopsicoeducativo. Fernández, Trianes y Maldonado (2010).	Internacional – España Estudio realizado con población infantil, revisión bibliográfica de estrés en niños y estrés cotidiano infantil	Involucra el fenómeno del estrés cotidiano infantil y lo relaciona con el rendimiento académico de los niños, así como también, parte de la noción de las dimensiones de este tipo de estrés a nivel personal, familiar y académico. Se hace uso de un instrumento denominado Inventario Infantil de estresores cotidianos (IIEC)
Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una Universidad Peruana. Picasso et al (2016).	Internacional – Perú Estudio con población universitaria	Implicó el estudio de la relación entre agentes estresores y estrategias de afrontamiento por medio de la inteligencia emocional. Los indicadores de baja comprensión y regulación emocional repercutirán en la percepción de estrés que tengan los sujetos.
Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC). Trianes et al. (2009).	Internacional – Málaga, España. Estudio para aplicación de instrumento psicométrico con una muestra de 1.094 alumnos de educación Primaria.	Permitió la medición y evaluación del estrés cotidiano en población escolar mediante el desarrollo del Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC) el cual contiene 12 ítems que evalúan salud, 12 ítems para escuela e iguales y 17 ítems para familia.

Referencia	Contexto y población	Aporte
El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. Martínez-Otero (2012).	Internacional – Madrid, España Se contó con la participación de 156 niños de grado quinto – básica primaria.	Abarca una comprensión de la etapa evolutiva del infante y menciona los factores estresores que pueden generar un desbalance en la misma, se clasifica en cinco aspectos: Personal, familiar, escolar, social y salud. Así como también aborda características de un ambiente escolar estresante.
Estresores cotidianos y su relación con el afrontamiento en niños de 8-12 años del hogar José Soria de la Paz. Nina (2013).	Internacional – Málaga, España. La población se encuentra conformada por 34 sujetos entre 8 y 12 años de edad.	Los hallazgos demostraron que existe una correlación positiva entre los estresores cotidianos con determinadas dimensiones del afrontamiento. Por lo cual, se hace énfasis en los recursos del menor pueden desbordarse y afectar la percepción que puede tener un niño frente a determinadas situaciones por lo que ellas demandan.
Estrés cotidiano infantil y factores ligados al aprendizaje escolar. Martínez-Vicente et al. (2019).	Internacional, Madrid - España. Participación de 535 estudiantes de tercer grado de primaria.	Realiza en análisis de las asociaciones entre el estrés cotidiano infantil, las estrategias de aprendizaje y la motivación académica. Además, considera el auto concepto y el rendimiento académico. Destaca la importancia del planear estrategias de prevención, intervención y autorregulación tanto en el ámbito educativo como fuera de él.
Prevención del estrés escolar. Martínez y Pérez (2014).	Internacional, España – Madrid Participación de 156 estudiantes (72 niñas y	Se hace una especial distinción respecto a cómo el género podría verse implicado con la percepción del estrés escolar. Además, se determinan la

Referencia	Contexto y población	Aporte
	84 niños) que están culminando su básica primaria.	probabilidad de que el estrés pueda agudizarse al entrar en etapa adolescente debido a los múltiples cambios que puede experimentar el sujeto.
Estrés y autoeficacia en la infancia media. Bottone (2016).	Internacional, Mendoza – Argentina Muestra conformada por 45 niños entre los 10 y 12 años.	En este estudio correlacional se encuentra que entre mayor sea el estrés menor será el grado de autoeficacia en los menores. Refiere la importancia de identificar qué es lo que podría generar estrés en los niños como también sus recursos por medio de estrategias que les permitan afrontar situaciones estresantes.
Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. Domínguez et al. (2015).	Internacional, Yucatán – México Participaron 20 estudiantes universitarios	Se identifica que situaciones como la entrega de actividades académicas y la excesiva solicitud de estas por partes de los profesores generan estrés, y también se puede generar como consecuencia de contar con un alto o bajo promedio académico.
Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: Una revisión empírica. Ávila et al. (2015).	Nacional – Boyacá Revisión bibliográfica de estudios de estilos de afrontamiento frente al estrés en contextos educativos de niños, adolescentes y adultos.	Determina cómo dentro del estrés en los contextos educativos la persona también puede desarrollar estilos y estrategias de afrontamiento ya sean pasivas o activas que le permitan adaptarse a su entorno
Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de Pregrado en Bogotá.	Nacional – Bogotá El estudio se realizó con 164 estudiantes universitarios que comprendían los 18 y 30 años.	El estrés académico como un fenómeno que afecta el bienestar psicológico de los estudiantes y que por ello su afectación será directamente proporcional. Por lo cual, el experimentar estímulos estresores que no puedan ser

Referencia	Contexto y población	Aporte
Guevara et al. (2018).		controlables por parte del sujeto inmediatamente generará una sensación de malestar.
Factores psicosociales asociados al estrés en niños de 10 a 12 años. Arbeláez y Poveda (2012).	Nacional, Bogotá – Colombia Se contó con una muestra de 63 participantes de tercer y cuarto grado de primaria.	El estrés asociado a factores psicosociales, donde el componente actitudinal se puede ver reflejado en el ámbito escolar debido a la baja concentración en clase y también la saturación de actividades.
Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Martínez y Díaz (2007).	Nacional, Bogotá – Colombia Participación de 2025 estudiantes entre edades de 8 a 23 años.	Es una mirada integral desde los diversos grados de educación donde se concibe que el estrés es un fenómeno que realmente se está presentando en los contextos educativos. Por tanto, se hace énfasis en que el tener un contacto con el medio externo implica un proceso social de la persona influye significativamente-te en su realidad y una de ellas la educación.
Situaciones escolares asociadas al estrés psicosocial en estudiantes de básica secundaria de la ciudad de Riohacha. Chiquillo et al. (2016).	Nacional, Riohacha – Colombia Población de 50 estudiantes de grado noveno, décimo y once de cuatro instituciones públicas.	Se reconoce cómo el estrés puede generar afectaciones a nivel cognitivo como alteración de la atención, concentración, planeación y memoria; como también de tipo emocional a nivel de estados de tristezas, falta de entusiasmo e interés.
Aplicación del modelo procesual del estrés a la conducta suicida. Villalobos (2007).	Regional, Pasto – Colombia	Aporta a la comprensión del origen del estrés por medio de la integración de algunos factores y etapas (estresores, evaluación cognitiva y afrontamiento) basándose en el modelo de

Referencia	Contexto y población	Aporte
		Lazarus y Folkman, el cual también se pretende trabajar en esta investigación.

En la tabla número 2, se incluye un abordaje de antecedentes respecto a la temática de convivencia con el fin de tener algunos insumos frente a los posibles cambios que pueden surgir a nivel familiar y escolar, encontrando la siguiente información:

Tabla 2.

Antecedentes internacionales, nacionales y regionales de convivencia

Referencia	Contexto y población	Aporte
Convivencia escolar en las aulas. García y Ferreira (2005).	Internacional, Badajoz – España Investigación documental.	La convivencia escolar considerada como un indicador de calidad educativa y formativa. Incluye algunas estrategias para la sana convivencia y adecuado clima en el aula.
Convivencia escolar: Una revisión del concepto. Fierro-Evans et al. (2019).	Internacional, León – México Revisión documental, soporte conceptual.	Incluye una revisión etimológica del concepto de convivencia escolar y la aborda desde una perspectiva latinoamericana basándose en tres ámbitos como el pedagógico-curricular, organizativo-administrativo y socio-comunitario.
Convivencia escolar y habilidades sociales. Berra y Dueñas (2017).	Internacional, Puebla – México Revisión documental de carácter reflexivo.	La convivencia escolar como una manifestación de las relaciones que se dan constantemente en un espacio y tiempo y por tanto aportan al desarrollo humano integral además de vincularse a un proceso de enseñanza – aprendizaje permanente.

Referencia	Contexto y población	Aporte
Gestión de la convivencia escolar en educación básica: percepción de los padres. Mendoza y Barrera (2018).	Internacional, Ciudad de México – México Contó con la participación de 150 padres de familia de alumnos de educación primaria y secundaria. Estudio descriptivo de corte transversal, aplicación de cuestionario Gestión de la convivencia escolar.	Implicó el reconocimiento de la percepción que tienen los padres respecto a la convivencia de sus hijos, específicamente cómo se da un conflicto, pero también se interesó por reconocer y fortalecer estrategias que aporten desde el hogar a una sana convivencia.
Convivencia escolar en Educación Primaria. Las habilidades sociales del alumnado como variable moduladora. Bravo y Herrera (2011).	Internacional, Granada – España. Participaron 546 alumnos de Educación Primaria de dos colegios públicos de la ciudad autónoma de Melilla	Reconoce la importancia de estudiar cómo la convivencia escolar puede incidir en las conductas de los estudiantes como factores de desajuste personal, emocional, escolar o social, como también recursos dentro de la población.
Prevención del estrés Escolar. Martínez-Otero (2014).	Internacional – España Investigación encaminada a rastrear casos de estrés infantil en población escolarizada.	Involucra el ambiente escolar estresante y las fuentes escolares generadoras de estrés donde se identifica el uso inadecuado o excesivo de la tecnología en contacto con los niños, las malas relaciones y organización administrativa de la comunidad educativa y estilos de gestión.
Estrategias para generar la Convivencia Escolar. Gutiérrez y Pérez (2015).	Internacional – México Investigación documental, basada en análisis de contenido y revisión de la actualidad.	La convivencia en el ámbito escolar procurar disminuir de manera continua la violencia para mejorar el ambiente de aprendizaje y, por tanto, fortalecer las

Referencia	Contexto y población	Aporte
		relaciones entre los diferentes actores de la comunidad educativa.
Desafíos educativos para la Convivencia Escolar. Ramírez et al. (2016)	Internacional – México Investigación cualitativa, por medio de observación participante donde se utilizó el diario de campo que acogió experiencias y vivencias del proceso.	En apoyo a los procesos de enseñanza - aprendizaje es importante considerar procesos de transformación y desarrollo de la comunidad educativa, articulando los roles de estudiantes, docentes, padres y directivos.
La Educación en y para la Convivencia Positiva en España. Zaitegi (2010).	Internacional-España Investigaciones a nivel nacional y local han constatado que en la última década la convivencia.	La necesidad de la convivencia se debe convertir en un objetivo común donde prima velar por una adecuada gestión del conflicto, la comunicación asertiva y la participación efectiva y positiva de la comunidad educativa para fortalecer el ambiente escolar.
Caracterización de la Convivencia Escolar en la Básica Primaria de una Institución Pública del Municipio de Matanza. Solano et al. (2019).	Nacional, Bucaramanga – Colombia Estudio etnográfico – Investigación cualitativa. Población conformada por actores claves de la comunidad educativa.	Aporta a la comprensión de las relaciones que se establecen entre estudiantes, docentes, familia y directivos de una institución educativa, se indagó respecto al estilo de convivencia y la resolución de conflictos.
Los problemas de convivencia escolar: percepciones, factores y abordajes en el aula. Palomino y Dagua (2010).	Nacional, Cauca – Colombia. La metodología utilizada fue cualitativa fundamentada en la investigación acción, con una muestra de 109 estudiantes (79 de los grados	Se tomó en cuenta el análisis de factores que podrían limitar la convivencia escolar, como también reconocer prácticas psicosociales que promuevan unas sanas

Referencia	Contexto y población	Aporte
	terceros y 80 de los grados octavos).	relaciones interpersonales en los actores de la comunidad educativa.
La convivencia escolar desde la perspectiva de la resiliencia: un apoyo a la gestión educativa. Uribe (2015).	Nacional, Bogotá – Colombia Investigación acción desde el enfoque cualitativo. Los participantes fueron cuatro docentes, la orientadora escolar y el vicerrector de la institución	La gestión de la convivencia escolar, resulta ser un reto que debe corresponder si bien a una institución educativa, también a los actores involucrados en ella y a factores personales como la resiliencia que permite la adaptación y confrontación a situaciones nuevas que implican algún cambio.
Convivencia escolar: Una revisión de estudios de la educación básica en Latinoamérica. Díaz y Sime (2016).	Nacional, Bogotá – Colombia. Investigación documental.	Estudio de tres líneas de justificación de la convivencia escolar. En primer lugar, la irrupción de diversas formas de violencia en la escuela, en segundo lugar, la convivencia escolar valorada como un factor que incide en los aprendizajes y, en tercer lugar, las demandas de la sociedad por disminuir la violencia y la inseguridad en las calles y los hogares como parte de la lucha para mejorar la calidad de vida de las personas.
Convivencia escolar y procesos intergeneracionales: Encuentros y tensiones. Carvajal et al. (2020).	Regional, Pasto – Colombia Investigación documental, técnicas reflexivas y de análisis.	Se basa en una reflexión respecto la concepción de convivencia escolar y el reajuste a la cual se ha visto sometida a nivel intergeneracional, la integración de estas dos perspectivas tiene como finalidad comprender su

Referencia	Contexto y población	Aporte
		relación y el manejo respecto a la resolución de conflictos que surjan de ellas.
Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID 19: El caso de la PUCP. Lovón y Cisneros (2020).	Ciencias Aplicadas, Lima, Perú- Pontificia Universidad Católica del Perú.	Explica la importancia que tiene el aprendizaje innovador, basado en la red online, el cual ha roto con las brechas de tiempo y de espacio que suponen la educación presencial.

Teniendo en cuenta los resultados identificados es importante mencionar que a la fecha no se han encontrado trabajos investigativos desde este paradigma sobre el tema y la población en el contexto nariñense, aspectos que se constituyen en una prioridad para la siguiente etapa del trabajo de investigación. Así como también, se configuran como elementos constituyentes que fortalecen la visión de considerar un posible vacío de conocimiento teniendo en cuenta las categorías del estudio.

Marco teórico conceptual.

Estrés.

El estrés es asociado generalmente a respuestas o reacciones a nivel fisiológico que una persona percibe frente a determinados estímulos, incluso Selye (como se citó en Fernández et al, 2014) menciona que la reacción fisiológica se debe a aquello que un sujeto experimenta y que en muchas ocasiones son estímulos estresores que hacen que la persona asuma una postura de adaptación frente a los mismos. De igual manera, para Selye (como se citó en Fernández et al., 2014) el estrés se encuentra asociado a un síndrome que causaba reacciones fisiológicas frente a agentes nocivos o demandas que resultan excesivas y difíciles (Minaya, 2016).

Por otra parte, el estrés se conforma por una serie de fases que suele experimentar el sujeto, según Regueiro (s.f) existe inicialmente una fase de alarma, en la cual se da una reacción automática por parte del organismo para generar una respuesta que vaya en contra del estímulo amenazante; a nivel psicológico hay mayor atención al evento estresante aun cuando tenga corta duración; posteriormente existe una fase de resistencia que implica que el sujeto no dispone de tiempo para recuperarse y trata de confrontar la situación estresante y finalmente aparece la fase de agotamiento donde el estresor es constante e intenso, ya no hay total resistencia y el proceso de adaptación ha llegado al tope, situación que se evidencia en que el sujeto experimenta malestar y aparecen las manifestaciones psicósomáticas. Sin embargo, el estrés puede considerarse, por un lado, como positivo (eustrés), ya que se asocia con aquellos estímulos que permiten la adaptación y el aprendizaje del sujeto, garantizando un bienestar; mientras que, por otro lado, se evalúa de manera negativa (distrés), debido a que puede relacionarse con un desgaste fisiológico, cognitivo y comportamental que provoca malestar y sufrimiento (Minaya, 2016).

Si bien se habla de una reacción fisiológica del organismo y la consideración del estrés desde una posición negativa. Picasso et al. (2016) plantean que en esta reacción actúan diversos mecanismos de defensa que permiten afrontar la alta demanda del medio o la amenaza que se percibe como latente. De esta manera, si hay una relación con el entorno, entonces, el estrés tiene un carácter social pues al estar en constante interacción con experiencias e influencias sociales, tiene que ver con un “estado inconsciente” que las personas a diario manifiestan por medio de las reacciones físicas o psicológicas como ansiedad o tensión por estímulos amenazantes que se encuentran en el entorno y entran en contacto directo con el individuo (Domínguez et al., 2015).

El estrés puede tener un carácter independiente al estímulo o independiente a la respuesta, por lo cual en primera instancia el estrés suele ser considerado como un estímulo, por tanto es un componente del ambiente que representa una amenaza a nivel físico y psicológico para la persona; en segunda instancia está el estrés como respuesta, comprendido como una reacción que experimenta la persona y que produce cambios fisiológicos y psicológicos; y en tercera instancia está la visión del estrés como estímulo y respuesta donde se asocian tanto los factores del ambiente como los recursos con los que cuenta el sujeto. (Fernández et al., 2014).

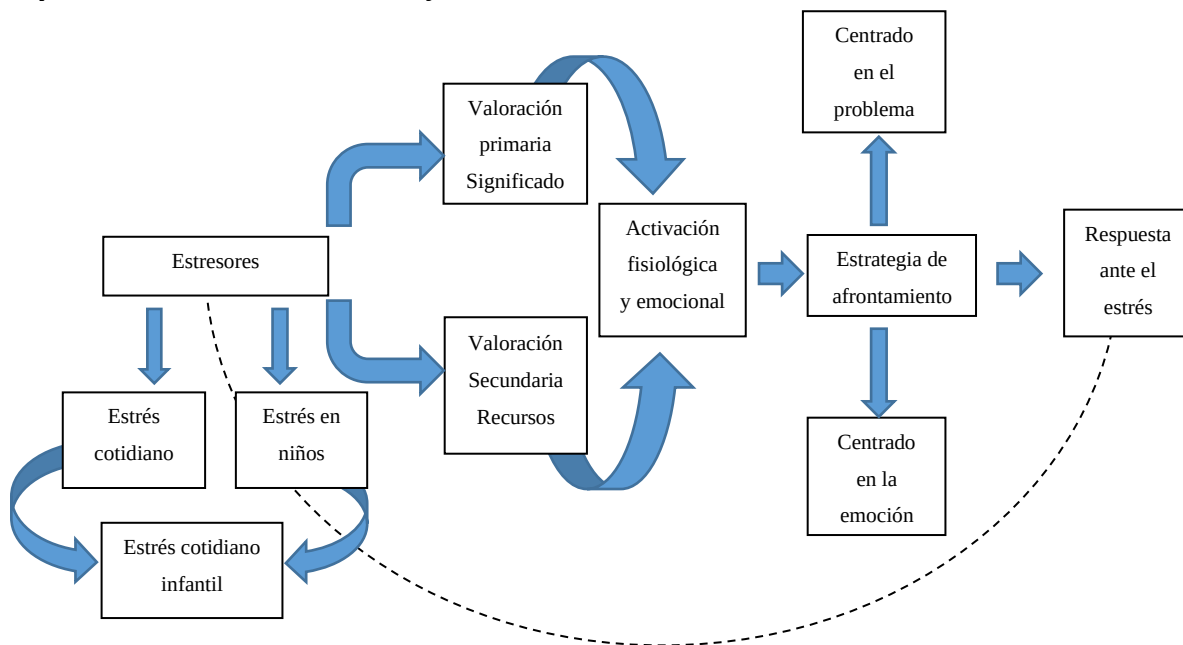
Es así como esta última visión del estrés permite reconocer que puede existir multiplicidad de causas para que un sujeto perciba como tal un evento estresante. Siguiendo esta línea, Lazarus y Folkman (como se citó en Fernández et al., 2014) denominan a este modelo como transaccional, donde el estrés se concibe como: “La relación existente entre el sujeto y el suceso ambiental, considerado por la persona como problema que, al exceder en sus demandas sus recursos personales, pone en peligro su bienestar” (p.65). Por tanto, se liga en gran medida a una percepción propia que cada individuo le brinda a determinada situación, donde en primer momento se evalúa el problema y en un segundo momento hay una evaluación de los recursos y habilidades de afrontamiento que tiene el sujeto.

Con base en el modelo de Lazarus y Folkman (como se citó en Arbeláez y Poveda, 2012) el estrés puede ser considerado como estímulo y como respuesta, porque se asocia con circunstancias o sucesos externos que para la persona resultan dañinos y que por tanto amenazan su bienestar, estos estímulos externos son los que se denominan estresores. Además, Lazarus (como se citó en Arbeláez y Poveda, 2012). menciona que los estresores también pueden ser acontecimientos menores, es decir sucesos que se presentan diariamente pero que tienen una alta frecuencia e intensidad que aquellos que se denominan

como mayores (Arbeláez y Poveda, 2012). También este paradigma hace alusión a que cada persona cuenta con herramientas que ayudan a sobrellevar las demandas del medio, pero son limitadas, y pueden promover la acentuación de acontecimientos mayores y, por tanto, el desequilibrio de las mismas puede generar cambios significativos en la vida del sujeto. La figura 2, presenta un resumen del modelo de estrés de Lazarus y Folkman, el cual se describirá detalladamente en los apartados posteriores.

Figura 2.

Esquema Modelo Estrés Lazarus y Folkman



Estresores.

Para Lazarus y Folkman (como se citó en Minaya, 2016) el hablar de estrés psicológico corresponde a “una relación particular entre el individuo y el entorno (que es evaluado por el individuo como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar)” (p. 29). Lo cual refuerza la teoría transaccional mencionada anteriormente y además deriva una comprensión de algunos tipos de estresores que pueden ser susceptibles a la naturaleza humana, estos se presentan a continuación:

Los estresores únicos: hacen referencia a cataclismos y cambios drásticos en las condiciones del entorno de vida de las personas y que, habitualmente, afectan a un gran número de ellas (Lazarus y Folkman, como se citó en Minaya, 2016).

Los estresores múltiples: afectan sólo a una persona o a un pequeño grupo de ellas, y se corresponden con cambios significativos y de transcendencia vital para las personas (Lazarus y Folkman, como se citó en Minaya, 2016).

Los estresores cotidianos: se refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas (Lazarus y Folkman, como se citó en Minaya, 2016).

Por tanto, el reconocimiento de este fenómeno se encuentra relacionado con una variedad de aportes teóricos y estudios que permiten reconocer que el estrés es una realidad latente en la vida de las personas, así pues, no solo involucra a las personas de edades adultas, ya que se asume que los niños, durante su infancia, están expuestos a estresores cotidianos que pueden desequilibrar su bienestar en diferentes ámbitos de su vida, especialmente el académico.

Evaluación cognitiva primaria y secundaria.

Lazarus (como se citó en Fernández-Abascal y Jiménez, 2015) además propone que las emociones pueden llegar a ser reguladas debido a procesos cognitivos que valora el sujeto y que se puede expresar de dos formas: una valoración primaria donde implica dar un significado o una relevancia a un suceso o acontecimiento y una valoración secundaria donde se tienen en cuenta los recursos con los que cuenta la persona para responder ante dicha situación.

Activación fisiológica y emocional.

Enfrentar a una situación estresante a menudo genera algún tipo de respuesta que puede corresponder a una activación fisiológica como la presencia de algún signo de malestar a nivel del estado físico de la persona (dolor de cabeza, náuseas, vómito) o también en su alimentación, sueño, etc.; y también una activación emocional donde se puede presentar respuestas como alegría, tristeza, enojo, sorpresa, dolor, entre otras.

Estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkman (como se citó en Alonso y Villegas, 2017) también refieren la existencia de mecanismos que pueden aportar a mejorar o empeorar el estado psicológico de una persona, son conocidos como estrategias de afrontamiento pues se consideran como esfuerzos que se desarrollan a nivel conductual y cognitivo para manejar las demandas que han desbordado los recursos de un individuo. Además, la puesta en marcha de una estrategia de afrontamiento dependerá de cómo la persona percibe el estresor, cómo lo evalúa cognitivamente y trata de controlarlo, y también la respuesta a nivel fisiológico y emocional que experimente.

De acuerdo con Lazarus y Folkman (como se citó en Madariaga et al, 2013) las estrategias de afrontamiento pueden llegar a considerarse desde una perspectiva basada en el problema y otra basada en la emoción. Se basa en el problema cuando el individuo evalúa su entorno, condiciones y opciones y busca una solución que lleve a una confrontación o aceptación de la responsabilidad. No obstante, al incluir la perspectiva basada en la emoción, optan por la búsqueda de apoyo social y resolución de conflictos. Además, Lazarus y Folkman (como se citó en Vázquez et al., 2003), refieren que bajo el afrontamiento basado en el problema las personas suelen optar por: a). Confrontación:

búsqueda de una solución directa, arriesgadas o hasta agresivas y b). Planificación: ideas puntuales y estrategias para solucionar las dificultades; mientras que en el afrontamiento basado en la emoción se puede presentar: a) Distanciamiento: contacto mínimo o nulo con el problema, b) Autocontrol: control de respuesta emocionales y sentimientos, c) Aceptación de responsabilidad: reconocimiento de la parte que la persona tiene en el problema, d) Escape-evitación: Pensamiento irracionales como “sería mejor desaparecer” o conductas alimenticias inapropiadas o consumo de sustancias psicoactivas (SPA), e) Reevaluación positiva: reconocimiento de aspectos positivos de la situación estresante y, f) Búsqueda de apoyo social: articulación con redes de apoyo (familiares, académicas, sociales, etc.).

Estrés Cotidiano Infantil.

Los estudios que han surgido en torno al estrés cotidiano infantil, según Trianes et al. (2009), se han asociado a la evaluación centrada en la detección de factores estresantes o las respuestas psicosomáticas, cognitivas, conductuales o fisiológicas que se reflejan en la infancia y que de alguna manera se evidencian por medio de los estresores. Entonces, la infancia puede resultar en una etapa susceptible a los cambios, pues los estresores cotidianos afectan el desarrollo de los infantes, incluso Trianes et al. (2009), refieren que los niños pueden acentuar el estrés cuando existe algún tipo de enfermedad o aquello que se relacione con su autoimagen, cuando hay alguna situación con su área escolar ya sea en la relación con sus pares o profesor, alta exigencia de tareas, dificultades de aprendizaje o bajo rendimiento, e incluso cuando se presentan aspectos desfavorables en su contexto familiar.

Cabe mencionar que, en el estrés cotidiano infantil, según Bottone (2016), se producen algunos episodios causados por demandas frustrantes e irritantes (eventos, problemas, preocupaciones y contrariedades de alta frecuencia, baja intensidad y alta predictibilidad) que se producen en la interacción diaria con el entorno, donde se altera el bienestar emocional y físico del individuo. Es así como resulta fundamental comprender qué son los estresores cotidianos, por lo cual Lazarus (como se citó en Fernández et al., 2014), menciona que son estresores de carácter diario o acontecimientos menores, que pese a su baja intensidad suelen tener alta frecuencia y pueden provocar respuestas poco saludables e inadaptadas en los menores.

También es importante tener en cuenta que los acontecimientos vitales estresantes repercuten en una predisposición para que los niños incrementen el estrés cotidiano y por ende centren su atención en dichas circunstancias. Al respecto, Fernández et al. (2014), mencionan que sucesos cotidianos estresantes provocan interferencias en el desarrollo de la salud física y mental de los niños, y que características sociodemográficas como el género y la edad serán relevantes al momento de identificar las consecuencias de este tipo de estrés en los niños. También se han considerado algunas consecuencias del estrés cotidiano en el desarrollo infantil, las cuales pueden afectar al bienestar socioemocional y físico de los niños, según Trianes et al. (2014), los niños pueden presentar baja autoestima, ansiedad, sensación de incapacidad y por tanto reflejan su malestar en las relaciones interpersonales por medio de irritabilidad y actitudes negativas en los ámbitos familiares, sociales o escolares donde se encuentren.

En cuanto al estrés infantil en población escolar, para Trianes et al. (2014), los estresores de naturaleza cotidiana en esta población se agrupan en tres ámbitos. El primero de ellos es el ámbito de la salud, donde se identifican situaciones como citas médicas y enfermedades

propias de la infancia. El segundo está asociado al contexto escolar, ya que en este aparecen estresores como altas expectativas o exigencias académicas, dificultades en el relacionamiento con docentes, bajos niveles de desempeño académico y el exceso de actividades. El tercero está ligado al ámbito familiar, donde se destacan las altas exigencias de los padres, baja interacción y tiempo de calidad, problemas económicos y enfrentamientos entre los miembros de la familia.

Vega (como se citó en Minaya, 2010) también aporta a esta visión del estrés, al fortalecer el impacto de estos tres ámbitos (familiar, academia y medio social) en el desencadenamiento del estrés cotidiano infantil; en este sentido el autor destaca factores ambientales que se ubican en tales contextos. En este sentido, la violencia intrafamiliar, el abuso sexual o situaciones como el divorcio o la muerte de un familiar, contribuyen de manera significativa en la presencia de crisis emocionales. Así como también, la influencia de fenómenos como el acoso escolar, el incumplimiento de compromisos académicos, retrasos en la llegada y el cambio de institución académica, entre otros, también se constituyen en predisponentes inseguros que aumentan la probabilidad de presentar reacciones altamente estresantes. Con relación al ambiente social, pueden llegar a desarrollar altos niveles de estrés a causa de situaciones como “perderse en la calle”, el trabajo o explotación infantil, cambios repentinos en la mudanza, asistir a citas médicas, especialmente las asociadas con el dentista o procedimientos tales como la vacunación o intervenciones quirúrgicas, los cuales aumentan la probabilidad de la aparición de síntomas asociados con estrés. Estos contextos reflejan que el estrés se presenta de manera constante en los menores y, de acuerdo con Marín (como se citó en Domínguez et al., 2015), sus consecuencias pueden provocar un deterioro en la salud física, el estado emocional y las relaciones interpersonales.

Objetivos

Objetivo general

Caracterizar el proceso de fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento ante el estrés cotidiano infantil por medio de una intervención realizada con los estudiantes del grado sexto A del Colegio Nuestra Señora de las Lajas de San Juan de Pasto, en el marco de la pandemia por COVID 19.

Objetivos específicos

Identificar el proceso de Estrés Cotidiano Infantil en los estudiantes del grado sexto A del Colegio Nuestra Señora de las Lajas de San Juan de Pasto en el marco de la pandemia por COVID 19.

Reconocer las estrategias de afrontamiento ante el Estrés Cotidiano Infantil aplicadas por los estudiantes del grado sexto A del Colegio Nuestra Señora de las Lajas de San Juan de Pasto en el marco del programa de intervención.

Analizar los aportes del programa de intervención al desarrollo de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del grado sexto A del Colegio Nuestra Señora de las Lajas de San Juan de Pasto en el marco de la pandemia por COVID 19.

Plan de Investigación

Paradigma de investigación

La presente investigación se fundamentó bajo los principios de la investigación cualitativa, la cual implica la interpretación y comprensión de una realidad subjetiva y la acción humana dentro de un contexto histórico-cultural que no se debe desligar (Martínez, 2011), por tanto, al tratar de comprender la naturaleza de la realidad que emerge en el entorno, esta investigación, realiza una aproximación a las manifestaciones de estrés

cotidiano infantil, permitiendo profundizar en los diferentes significados y conductas que existen alrededor del estrés en niños y cómo se han afrontado esas situaciones estresantes

Enfoque epistemológico

El enfoque epistemológico sobre el cual se orienta la investigación es el socio-crítico o crítico-social; en este sentido, Arnal (como se citó en Alvarado y García, 2008) asegura que una teoría crítica implica a una ciencia social interpretativa y empírica; y su origen y contribución surge desde la investigación participativa y estudios comunitarios. Además, promueve la transformación social, buscando la resolución de problemas presentes en una comunidad desde los aportes y participación que surjan de sí misma. Es así como en el ejercicio investigativo se brinda la posibilidad para que los participantes, desde sus vivencias y trayectoria de vida, puedan contribuir a la consolidación de una propuesta que fomente la participación comunitaria y el análisis crítico del contexto, ya que como se presentará en apartados posteriores, el diagnóstico participativo y el plan de intervención fueron herramientas que orientaron el ejercicio académico y la puesta en marcha del plan de investigación acción.

Tipo de estudio

En la presente investigación implementó una investigación-acción, ya que presenta una coherencia epistémica y práctica con el paradigma y el enfoque investigativo. Por consiguiente, y de acuerdo con Colmenares y Piñero (2008), la investigación acción se considera como una guía “heurística” que analiza la realidad (educativa) y facilita la comprensión de los fenómenos de estudio, para lograr un cambio para la acción y transformación; en este sentido, dicha propuesta sienta sus bases desde una visión constructivista de la realidad social, un contexto en el cual confluyen espacios, actores, vivencias, todos ellos en función de un diálogo auto reflexivo y construcción de saberes,

que permiten a las investigadoras desarrollar un conocimiento que facilite la comprensión del fenómeno o la realidad en sí misma. Adicionalmente, este tipo de estudio es coherente con el alcance de la presente investigación, pues se contó con la participación activa de agentes educativos y comunitarios, los cuales se situaron en el rol de expertos responsables del ejercicio investigativo, con autonomía y compromiso de cambio.

Técnicas

Entrevista grupal.

Es una técnica cualitativa que permite dar apertura a una discusión grupal; según Vásquez (2008) “Los fenómenos grupales son cualitativamente diferentes de la adición de los fenómenos, o, dicho de otra manera, el grupo es más que la suma de sus partes” (p.1), por tanto, permite abarcar de una forma holística las perspectivas de los participantes, construyendo una aproximación a las relaciones e interacciones de dicha población. Asimismo, la entrevista grupal facilitó la construcción de un espacio de interacción en la que los participantes lograron expresar desde su propia realidad los sentidos y significados frente al fenómeno del estrés, logrando una colectividad dialógica y compleja en la que los discursos fueron acompañados de elementos paralingüísticos y como resultado dieron sentido a las experiencias, así como también contextualizaron a las investigadores, pues la identificación con el otro, brindó subjetividad y coherencia con la realidad investigada.

Árbol de problemas.

Según Hernández-Hernández y Garnica-Gonzales (2015), el árbol de problemas es una técnica que permite emitir ideas creativas para identificar causas u origen y consecuencias o efectos de algún conflicto, es así como se puede evidenciar la interacción entre todos estos factores partiendo desde la raíz del asunto que se esté tratando. Adicionalmente, en el

contexto de la investigación, esta técnica presentó una riqueza simbólica e iconográfica, pues los participantes lograron visualizar la realidad problema, de esta manera, es una técnica que favoreció la reflexión, el análisis grupal y, en especial, creó conciencia de lo que representa el diálogo de saberes.

Grupo Focal.

Esta técnica comprende la participación de varias personas y de acuerdo con Hamui-Sutton y Varela-Ruiz (2012) “es un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos” (p.55). Asimismo, en el marco de la presente investigación, el grupo focal constituyó un punto álgido puesto que presentó un componente interactivo que desencadenó en diferentes posicionamientos, todos ellos válidos y enriquecedores para el proceso.

Juego de Roles.

Se puede definir como una estrategia que permite que las personas representen un papel en un determinado contexto de los diversos ámbitos de la cotidianidad como la familia, la academia, el trabajo, etc. (Martín, como se citó en Cobo y Valdivia, 2017). Adicionalmente, el juego de roles es una técnica que logró reposicionar a los participantes, pues a través de la asignación o representación de una situación o papel, estos lograron experimentar sentidos y experiencias que se tradujeron en una apertura para el cambio o la transformación.

Participantes

La presente investigación contó con la participación de estudiantes, docentes y padres de familia, que forman parte del Colegio Nuestra Señora de las Lajas de San Juan de Pasto. Como criterios de inclusión se establecieron los siguientes: 1. Que desearan participar en el

estudio y brindaran su consentimiento informado. 2. En el caso de los estudiantes que se encontraran cursando el grado Sexto A. 3. En el caso de los docentes que dictaran clases en el grado Sexto A. En el caso de los padres que sus hijos se encontraran cursando el grado Sexto A.

Unidad de análisis

La unidad de análisis estuvo conformada por actores de la comunidad educativa pertenecientes al grado sexto A. En total 21 estudiantes y 7 profesores.

Unidad de trabajo

Se conformó por 4 estudiantes, 5 padres de familia y 3 profesores, es decir, 12 participantes del grado sexto A, quienes con base a los criterios de inclusión y la invitación abierta decidieron participar de los encuentros

Procedimiento

Siguiendo la línea metodológica propuesta desde la investigación cualitativa y la investigación acción, el procedimiento ejecutado contempló un conjunto de acciones que tuvieron como propósito alinearse a la realidad contextual y dado su carácter dinámico estuvo constituida por las siguientes fases:

Fase contextualización

En esta se realizó una aproximación conceptual, que tuvo como objetivo ejecutar una revisión documental respecto a las características generales del macro contexto (en este caso el colegio) y el micro contexto (los participantes). Esta revisión condujo a analizar un conjunto de documentos, entre los que se destacan documentos propios de la comunidad educativa y antecedentes teórico-conceptuales.

Fase familiarización

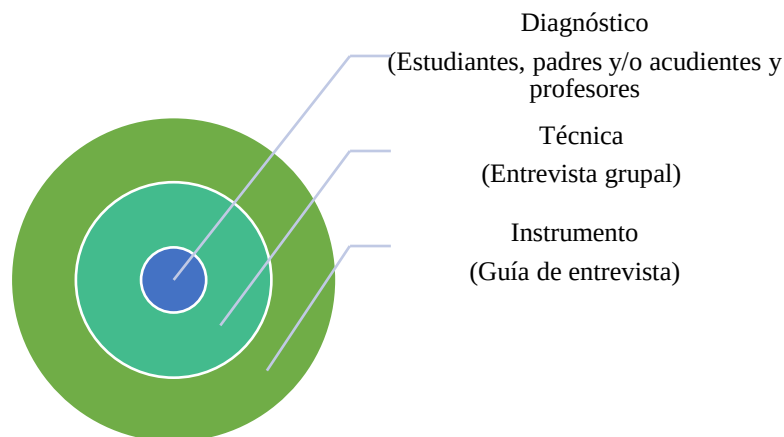
Posterior a la validación académica y los permisos otorgados por la institución educativa (Anexo A), se dio inicio al proceso de familiarización o introducción a la comunidad, proceso en el cual se buscó la cercanía con los participantes a través de la participación en actividades propias de ellos, como, por ejemplo: participación en clases y en momentos de recreación.

Fase de diagnóstico

Una vez se estableció una familiarización con los niños y niñas, profesores y padres y/o acudientes, se ejecutó el diagnóstico participativo contando con el respectivo consentimiento y asentimiento informado, donde a partir del desarrollo de la técnica entrevista grupal (Anexo B), los actores (guiados por unas preguntas orientadoras) dieron cuenta de varios aspectos alrededor del fenómeno de estudio. La estructura del modelo de diagnóstico se presenta en la figura 3.

Figura 3.

Modelo de Diagnóstico Participativo



Posteriormente, se procedió a realizar un análisis de información (Anexo C), proceso en el cual se generaron las categorías y subcategorías a través de proposiciones y su respectivo contraste con la teoría del Estrés Cotidiano Infantil.

Fase de acción

Tras la consecución de las fases previas se prosiguió con la construcción del programa el cual tomó como base los principios del modelo de estrés de Lazarus y Folkman y el contraste con los hallazgos del diagnóstico participativo, de esta manera, al ser la investigación bajo un método de acción técnica, surge una etapa de validación que implicó ajustar el programa a las características de la población, y que los mismos participantes teniendo en cuenta sus recursos y necesidades avalaran las sesiones planeadas en pro de su bienestar personal y colectivo; como también incluyó la aprobación de investigadores que cuentan con la formación profesional para orientar de manera disciplinar y metodológica el programa de intervención y finalmente, la aplicación del programa de acción o intervención (Anexo D), en este sentido, se consideró primordialmente continuar la intervención con los tres actores: estudiantes, padres y/o acudientes y profesores; y desarrollar en conjunto una serie de encuentros para identificar y fortalecer aquellas estrategias de afrontamiento que los niños ponen en marcha cuando atraviesan situaciones estresantes cotidianamente. Es así como en la tabla número 3 se relaciona el plan de intervención que contó con un total de ocho (8) sesiones y que se distribuyeron de la siguiente manera:

Tabla 3.

Sesiones Plan de Intervención

No Sesión	Objetivo	Sesiones	No. Participantes
1	Conocer los fundamentos teóricos y características del estrés.	Presentación magistral. Actividad reconocimiento de situaciones que generan estrés. Conversatorio de experiencias.	6
2	Reconocer los fundamentos teóricos, características y tipos del proceso de estrés y las	Presentación magistral. Actividad reconocimiento de estresores y estrategias de afrontamiento.	6

No Sesión	Objetivo	Sesiones	No. Participantes
	estrategias de afrontamiento.	Conversatorio de experiencias.	
3	Sensibilizar a los estudiantes frente a los efectos que genera el estrés personal en la salud integral y fortalecer las estrategias de afrontamiento.	Presentación magistral. Socialización de experiencias asociadas al estrés. Actividad para la casa “práctico mis estrategias de afrontamiento”. Conversatorio de experiencias.	6
4	Sensibilizar a los estudiantes frente a los efectos que genera el estrés familiar en la salud integral y fortalecer las estrategias de afrontamiento.	Presentación magistral. Actividad “Globo de las emociones”. Entrenamiento en manejo de la respiración. Actividad para la casa “Identifico las situaciones de estrés familiar”. Conversatorio de experiencias.	6
5	Sensibilizar a los estudiantes frente a los efectos que genera el estrés académico en la salud integral y fortalecer las estrategias de afrontamiento.	Presentación magistral. Material audiovisual “ejecutando pausas activas”. Actividad para la casa “Cuento libre sobre las situaciones de estrés cotidiano y la implementación de estrategias de afrontamiento”. Conversatorio de experiencias.	6
6	Sensibilizar a los padres de familia frente a los efectos que genera el estrés familiar en la salud integral y fortalecer las estrategias de afrontamiento.	Presentación magistral. Conversatorio de experiencias.	9
7	Sensibilizar a los docentes frente a los efectos que genera el estrés académico	Presentación magistral. Juego de roles.	9

No Sesión	Objetivo	Sesiones	No. Participantes
	en la salud integral y fortalecer las estrategias de afrontamiento.		
8	Reconocer los aprendizajes y compromisos adquiridos durante el programa de intervención.	Conversatorio. Actividad “Una carta a mi maestro”. Coevaluación.	11

Nota: El número de participantes también incluye a las investigadoras

En este sentido, cabe resaltar que en cada una de las sesiones se abordaron técnicas de recolección de información como grupo focal y juego de roles, las cuales se consideraron pertinentes en el marco de la investigación acción y enriquecieron el proceso académico, puesto que dentro de cada encuentro se abría un espacio de diálogo de saberes y el intercambio de experiencias y conocimientos, que posteriormente se encuentran como hallazgos dentro de cada sesión.

Fase de devolución de emergentes

Durante todo el ejercicio investigativo se contó con la validación constante por parte de los actores, pues se reconoció que también son investigadores, de esta manera se integró una fase de devolución de emergentes, donde nuevamente se convocaron a todos los participantes para analizar en conjunto los hallazgos y su respectiva interpretación.

De igual manera, en la fase de diagnóstico y su respectiva devolución, se propició un espacio de diálogo abierto para identificar los posibles factores que generan estrés en los niños, integrando un “Árbol de problemas” por medio de la herramienta Google Formularios, mientras que, en la ejecución del programa de intervención, cada sesión contó con una validación de algunos agentes antes de llegar a ejecutar las actividades programadas.

Plan de análisis de información

Teniendo en cuenta que el desarrollo de la presente investigación se realizó a partir de una Investigación Acción, a continuación, se describe el proceso para el análisis de información desde un diseño flexible y partiendo del diagnóstico participativo hasta llegar a la propuesta de acción o intervención. Además, como recurso tecnológico los resultados fueron analizados a través del software Atlas Ti Versión 9 una herramienta que facilitó la organización, clasificación y el análisis de la información. Por tanto, el plan de análisis de información estuvo constituido por una serie de procedimientos que se describen a continuación:

Reducción de datos

Posterior a la obtención de resultados, se hizo una lectura preliminar de toda la información, permitiendo establecer un marco comprensivo de los hallazgos, más adelante, estos fueron transcritos y organizados de manera lógica en una sábana categorial o matriz de resultados, donde fueron asignados diferentes códigos que se encontraban clasificados por técnica y participantes. Adicionalmente, se ejecutó el proceso de codificación cromática el cual permitió identificar las unidades de contenido a nivel de estresores personales, académicos y familiares, llegando a una constante contrastación y comparación de las respuestas obtenidas. Posteriormente, se sintetizó y depuró la información con los componentes que incluye el proceso de estrés cotidiano y, en segundo lugar, se consolidó y agrupó toda la información obtenida logrando una categorización deductiva.

Disposición y agrupamiento

En esta fase se incluyeron los tres niveles para la construcción categorial, los cuales permiten conocer de manera profunda no solo los hallazgos sino el contexto en el cual emergen. De esta manera en el primer nivel categorial se asignaron códigos y

posteriormente categorías conforme a las incidencias o relaciones entre los resultados, permitiendo llegar a una saturación categorial. En el segundo nivel categorial se interpretaron las relaciones entre los aspectos teóricos del fenómeno, sus características o dimensiones y los hallazgos encontrados, logrando una codificación axial de forma inferencial. En el tercer nivel categorial se unificaron las categorías en grandes grupos o familias de categorías con el fin de obtener una representación macro del ejercicio, así como también producto de estos elementos fueron representados mediante redes categoriales y nubes de palabras.

Triangulación

En este punto se realizó la triangulación de la información, es decir que, se tomaron en cuenta las experiencias de las investigadoras, los hallazgos encontrados y las aproximaciones teórico-conceptuales, con el fin de presentar un informe detallado de contraste, que permitió alcanzar los objetivos propuestos.

Consideraciones éticas

En el marco del desarrollo de esta investigación se consideraron los lineamientos establecidos en la ley 1090 del Congreso de la República (2006), la cual regula el ejercicio de la profesión Psicología por medio del Código Deontológico y Bioético, de esta manera la experiencia investigativa tuvo en cuenta las siguientes orientaciones: a) Resguardar el secreto profesional durante todo el ejercicio investigativo (Artículo 23); b) Mantener la confidencialidad en el manejo de la información y la protección de los datos obtenidos como producto de la aplicación de diferentes técnicas de recolección de datos (Artículo 25); c) En caso de que se presentara o revelara la identidad de cualquier participante, era necesario su consentimiento informado y por escrito de manera previa (Artículo 29); d) Resguardar bajo criterios de calidad y seguridad informática por un período de tiempo no

inferior a 8 años cualquier tipo de registro de datos psicológicos, entrevistas o resultados de las técnicas aplicadas.

Adicionalmente, fue necesario considerar las recomendaciones obtenidas de la Resolución 8430 del Ministerio de Salud y Protección social (1993), la cual contempla normas técnicas, administrativas y científicas para el desarrollo investigativo, en esta se establecen las siguientes disposiciones: a). Se entiende por Consentimiento Informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, su representante legal, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna, tal y como se señala en el artículo 14; b). El Consentimiento Informado deberá presentar información relacionada con justificación, objetivos y procedimientos que se ejecuten, los riesgos y beneficios que en su medida no generen afectación, esta información será explicada, en forma completa y clara al sujeto de investigación o, en su defecto, a su representante legal, en tal forma que puedan comprenderla, así como también se deben generar garantías al momento de presentarse cualquier inquietud por parte de los participantes y la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento.

Por su parte en el desarrollo de esta investigación se contó con los permisos y autorizaciones por parte de las entidades involucradas, tanto de la Universidad de Nariño como la autorización del Rector del Colegio Nuestra Señora de las Lajas, quienes ejercieron un rol de supervisión durante todo el proceso. Adicionalmente, para el desarrollo de las técnicas de recolección de información y el programa de intervención fueron necesarios el consentimiento y el asentimiento informados para los padres/acudientes de los menores.

Análisis e interpretación del desarrollo del plan de investigación

Con base en los objetivos específicos que orientaron la presente investigación, los resultados se presentan en función de las experiencias o aprendizajes que emergieron en la fase del diagnóstico y posteriormente en las sesiones del programa de intervención, donde se aplicó un conjunto de técnicas de recolección de información y de intervención, las cuales facilitaron las fases descritas en el procedimiento y adicionalmente permitieron el desarrollo del plan de análisis de información. En este sentido, inicialmente se describirán las categorías asociadas a la identificación del estrés cotidiano infantil, para posteriormente ahondar en las estrategias de afrontamiento aplicadas y por último se analizarán las experiencias del programa de intervención. De la misma manera, la organización de los hallazgos se presenta en forma de redes semánticas, nubes de palabras, imágenes y frases teniendo en cuenta el sistema de códigos número de Participante (PA1), Número de Pregunta (PE1) y el Número de la Técnica (TE1) o Sesión (SE1) y categorización, para que más adelante se articulen en función del marco teórico y los estudios identificados. Producto de ese ejercicio, un primer hallazgo relevante se expresa a partir de la consolidación de las categorías deductivas, subcategorías y categorías inductivas, las cuales interactúan para brindar sentido a las experiencias de los participantes, en este sentido la tabla número 4, presenta el resumen con la asignación categorial realizado con los participantes.

Tabla 4.

Categorización Estrés Cotidiano Infantil

Categoría deductiva	Subcategorías	Categorías inductivas
Estrés cotidiano infantil	Factores protectores	Espiritualidad

Categoría deductiva	Subcategorías	Categorías inductivas
		Valores
		Autocuidado
		Lectura
		Juego
		Conectividad
		Redes de apoyo
	Factores de riesgo	Confinamiento
		Saturación de actividades escolares
	Estresores	Ausencia de convivencia
		Estrés de adultos
		Pandemia
		Trabajo de los padres
		Virtualidad
		Problemas de salud
	Evaluación primaria y secundaria	Amenaza
		Reto
		Oportunidad
	Reacción fisiológica y emocional	Cambios en el sueño
		Cambios en el apetito
		Ansiedad
		Temor
		Inseguridad
		Aburrimiento
		Tristeza
		Felicidad
	Estrategias de afrontamiento	Autonomía

Categoría deductiva	Subcategorías	Categorías inductivas
		Distribución adecuada del tiempo
		Cambio de estilo y hábitos de vida
		Comunicación
		Independencia

Esta técnica permitió reconocer cuáles serían las posibles causas y consecuencias del estrés para los niños, así como determinar, con base en el modelo de Lazarus y Folkman, cuál sería el eje de intervención para la población, en este caso, los participantes manifestaron que es importante el reconocimiento de las fuentes de estrés como también sus formas de afrontamiento a nivel personal, académico y familiar.

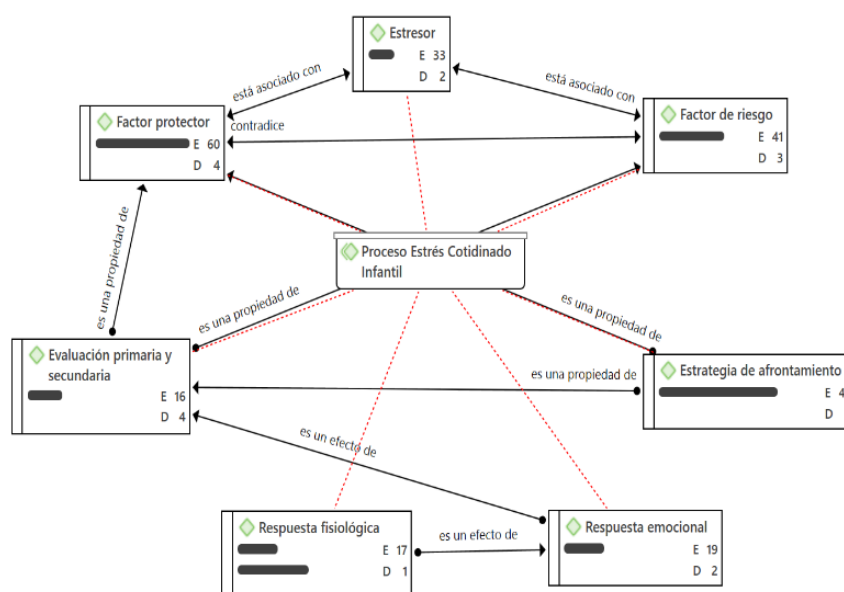
El proceso de Estrés Cotidiano Infantil

El Estrés Cotidiano Infantil desde la óptica de los participantes se encuentra expresado a lo largo de las categorías: estresores, factores protectores y de riesgo, evaluación primaria y secundaria, respuestas y estrategias de afrontamiento, las cuales permitieron identificar en un primer momento la frecuencia dentro de las frases, expresiones o discursos. Al respecto, las unidades de significado (fragmentos de discursos) arrojaron una frecuencia mayor entre las categorías factores protectores (N=60) y estrategias de afrontamiento (N=44), lo cual permite reconocer que los participantes tienden a expresar con mayor facilidad las experiencias positivas que se suscitaron a causa de la pandemia. De igual forma, se destacan las actividades relacionadas con enfrentarse a los efectos adversos del aislamiento y sus derivados. No obstante el análisis de discurso no solo muestra las frecuencias por categorías, sino que además, facilitó la interrelación de las categorías especialmente las asociadas con respuestas fisiológicas, las cuales son un efecto de las respuestas emocionales, así como también las dimensiones de evaluación primaria y secundaria y las

estrategias de afrontamiento son propiedades específicas del proceso de estrés, mientras que los factores de riesgo tienden a ser contradictorios o se muestran en contraposición de los factores protectores. En la figura número 4, se muestra la red semántica de categorías con sus respectivas frecuencias codificadas e interrelaciones, en donde las líneas punteadas y en color rojo, son propias al proceso del Estrés Cotidiano Infantil, mientras que las líneas consecutivas de color negro muestran las relaciones entre las categorías.

Figura 4.

Red semántica categorías proceso Estrés Cotidiano Infantil



De igual manera y siguiendo a Arbeláez y Poveda (2012) se podría considerar que el estrés se encuentra íntimamente asociado a un conjunto de estímulos (estresores) y respuestas (emocionales y fisiológicas), los cuales producen efectos que pueden llegar a ser percibidos como negativos o positivos según el momento y el tipo de estímulo. Adicionalmente, en la propuesta de Lazarus y Folkman (como se citó en Arbeláez y Poveda, 2012), se reconocen las estrategias de afrontamiento como un elemento determinante durante las experiencias asociadas al estrés que experimentan los participantes, debido a que estas determinarán la forma de enfrentarse a los eventos

estresantes, bien sea centrándose en la resolución del problema o en la regulación de la emoción (Madariaga et al., 2013). No obstante, en los siguientes apartados se revisarán detalladamente las categorías presentadas, con el fin de dar claridades frente al cómo se expresan en el proceso del Estrés Cotidiano Infantil.

Factores

Los resultados mostraron un conjunto de factores protectores y factores de riesgo; en este aspecto la predominancia se asocia con una mayor percepción de factores protectores en el entorno familiar (N=60); mientras que con relación a los factores de riesgo (N=40), la mayoría de los hallazgos se asocian a condiciones del ámbito escolar. La tabla número 5, presenta un resumen de los principales factores protectores y factores de riesgo identificados.

Tabla 5.

Resumen de factores

Códigos	Factores de riesgo	Códigos	Factores protectores
PA1PE2TE1	Ya no son las mismas formas de aprendizajes, ya no estamos con nuestros compañeros...	PA2PE1TE1	No me enfermo cada semana yo creo que era porque comía hartísimo en el colegio.
PA2PE2TE1	Lo malo es que, pues falta el descanso, extraño correr por ahí en el recreo.	PA1PE3TE1	La relación entre mi familia ha venido mejorando mucho, hemos aprendido.
PA3PE2TE1	La virtualidad, eso sí ha sido un cambio porque	PA2PE3TE1	Buena profe porque nosotros jugábamos al

Códigos	Factores de riesgo	Códigos	Factores protectores
	yo sí me estaba estresando.		stop con otros familiares que...
PA5PE2TE1	Ya no se puede, todo es virtual.	PA3PE3TE1	La relación con mi familia pues ahora está más bien porque ahora nos estamos ajuntando.
PA4PE3TE1	La mayoría de veces yo me quedo sola, la mayoría de tardes haciendo tareas.	PA5PE3TE1	Pero ahora que estamos en la casa compartimos más
PA2PE6TE1	De sueño nada y de comida pase de no pandemia a un pan a pandemia sin panes	PA1PE9TE1	Cuatro personas, fue mi mamá cuando tenía alguna duda, en alguna tarea ella me alentaba para poderla hacer. La segunda es mi tía, tenemos muy buena relación siempre es cariñosa conmigo

Revisando algunos estudios se logró identificar resultados similares, por ejemplo, en la investigación de Martínez - Otero (2014), se muestran como condiciones atenuantes del estrés las dificultades familiares y escolares, por ejemplo, el cambio drástico de pasar de una modalidad educativa presencial a una virtual, así como también el aislamiento y

ausencia de interacción social, elementos distintivos dentro del proceso de estrés infantil. Asimismo, los investigadores señalan, que, si bien se presenta una predisposición por parte del sujeto, dichas condiciones tienen un papel fundamental en la presencia de estresores y posteriormente reacciones desproporcionadas o desajustadas, que terminan afectando el bienestar del individuo y su medio. En lo que corresponde a factores protectores Martínez et al., (2019), se destacaron los asociados a los vínculos afectivos que genera la interacción con los familiares, puesto que representa una consecuencia afectivo-emocional que aporta a la construcción del autoconcepto y el afecto; mientras que Picasso et al., (2016) identificaron que los factores protectores que determinan la inteligencia emocional, se asocian con actividades interactivas y el desarrollo de conductas de autocuidado como una alimentación balanceada y el practicar algún deporte, elementos que fueron corroborados en la investigación. Se puede identificar esta relación en las siguientes expresiones: *pero ahora que estamos en la casa compartimos más, mi papi sale de permiso, compartimos o salimos a comer o también jugamos en la casa con unos juegos que tenemos, tenemos dominó, ajedrez y también parques* [PA5PE3TE1]; *En mis tiempos libres (...) a veces sé salir al parque a jugar, a veces me voy a la casa de mi mejor amiga* [PA3PE5TE1].

Estresores

Al realizar un primer acercamiento con los participantes, fue necesario que los niños expresaran qué situaciones de la vida cotidiana han cambiado a raíz de la pandemia y si han generado estrés en su vida. Dichos estresores cotidianos, de acuerdo con Lazarus y Folkman (como se citó en Minaya, 2016), impactan de forma mínima pero significativa y frecuente en la rutina que pueden tener las personas. En este sentido, se logró identificar que hay estresores que activan el proceso, comprendidos como la relación individuo - entorno donde existe una alta demanda del medio, respecto a los recursos que posee la

persona. La figura número 5, presenta un consolidado de los estresores percibidos por los participantes en los cuales se mostraron algunos cambios que reconocen y atribuyen a la situación de pandemia.

Figura 5.

Nube de palabras estresores



Como se logra identificar dentro de las palabras con mayor frecuencia los estresores más evidentes identificados por los participantes se encuentran asociados con aquellos estímulos que sobrepasaron sus capacidades de recursos de afrontamiento (Minaya, 2016), estos estímulos especialmente se asociaron con la pandemia y los efectos que provocó el aislamiento, para algunos observar que la sociedad en general tuvo un periodo de confinamiento masivo, pudo asociarse con un cambio drástico de gran magnitud, así como también dentro de los entornos familiares el limitado grado de interacción con el mundo exterior se expresó como un agravante significativo.

Adicionalmente, en la figura número 5 se encuentran palabras como computador o plataforma, lo que permite reconocer que en el contexto académico también se identificaron estos estresores, debido a que la virtualidad académica aún era una metodología exclusiva de algunas instituciones, razón por la que tuvieron que implementarse nuevas formas de conexión y nuevos métodos de enseñanza y aprendizaje. La tabla número 6, presenta una

clasificación de los estresores identificados, conforme a la propuesta de Lazarus y Folkman (como se citó en Minaya, 2016).

Tabla 6.

Clasificación de estresores identificados en los participantes

Código	Tipo de estresor	Unidad de significado
PA5P1TE1	Estresores únicos	Nos encerraron.
PA1P4TE1		El virus y la pandemia.
PA5P2TE1		Las actividades virtuales miré un poco de confusión.
PA4P2TE1	Estresores múltiples	Extrañar a mis compañeros y profesores.
PA3P5TE1		Se muestran con incertidumbre al estar encerrados.
PA5P2TE1		Nos dejaron muchas tareas.
PA3P7TE1	Estresores cotidianos	Extraño también como que la casa de mi abuelita que ya no la puedo entrar por qué.
PA4P1TE1		Mi niña sí muy traumático decirlo así de no encontrarse con sus compañeritos.
PA1P10TE1		Y que tiene que ingresar puntualmente a clases.

Además, fue evidente que para la mayoría el término Estrés Cotidiano Infantil no era muy familiar, las experiencias durante el confinamiento produjeron algunas sensaciones de malestar o temor al momento de dar a conocer su punto de vista.

Al momento de comparar los resultados con los antecedentes investigativos se destaca que si bien la mayoría de estudios hacen referencia al uso de metodologías cuantitativas,

presentan unos resultados similares, por ejemplo Trianes et al., (2009), identificaron que los niños pueden llegar a experimentar estrés debido a factores, exclusivamente los relacionados en el ámbito académico, por ejemplo el exceso de tareas y dificultades de aprendizaje, las cuales se asociaron con algunas frases de los participantes: *algunos padres manifiestan que los niños no tienen mucho tiempo para distraerse o salir porque tienen que cumplir con las labores escolares* [PA3P6TE1].

Por otro lado, en lo referente a la interacción con los docentes a pesar de las dificultades identificadas en la presencialidad, se reconoció este elemento como no constituyente de estrés, al respecto un participante menciona: *en cambio, con mis compañeros y profesores extraño salir al descanso a los patios y así* [PA3P7TE1]. Adicionalmente, dichos hallazgos permitieron reforzar algunos resultados obtenidos por Nina (2013), quien encontró que el contexto académico ni aparece como una fuente de estrés significativa.

Siguiendo a Martínez-Otero (2012) y su clasificación de estresores, los hallazgos permitieron destacar algunos que guardaban relación, por ejemplo, con el ámbito escolar, se destaca la baja interacción entre docentes y estudiantes, que probablemente estuvo mediada por la implementación de la educación virtual, la cual carecía de competencias o habilidades por parte del educador para fortalecer el contacto con los estudiantes. Al respecto, algunos antecedentes mencionan la relación entre el estrés y el rendimiento académico (Martínez – Otero, 2014), los cuales hacen énfasis en la percepción del entorno virtual como estresante, pues este no solo requiere de habilidades o destrezas, sino que además implicó un factor económico, en este sentido uno de los participantes refiere: *a nivel académico les tocó a todos, si es que no tenían, conseguir el computador, hacerse a los computadores, a Tablet, a los mismos celulares* [PA3P11TE1]. No obstante, el autor menciona una dimensión interesante que forma parte de la mayoría de frases o experiencias

suscitadas por los participantes, la cual se relaciona con estresores en salud, en este sentido las siguientes expresiones permiten fortalecer este argumento: *apareciera el virus*

[PA5P4TE1]; *pedir por la familia para que no vaya a suceder nada del Covid dicen ellos...*

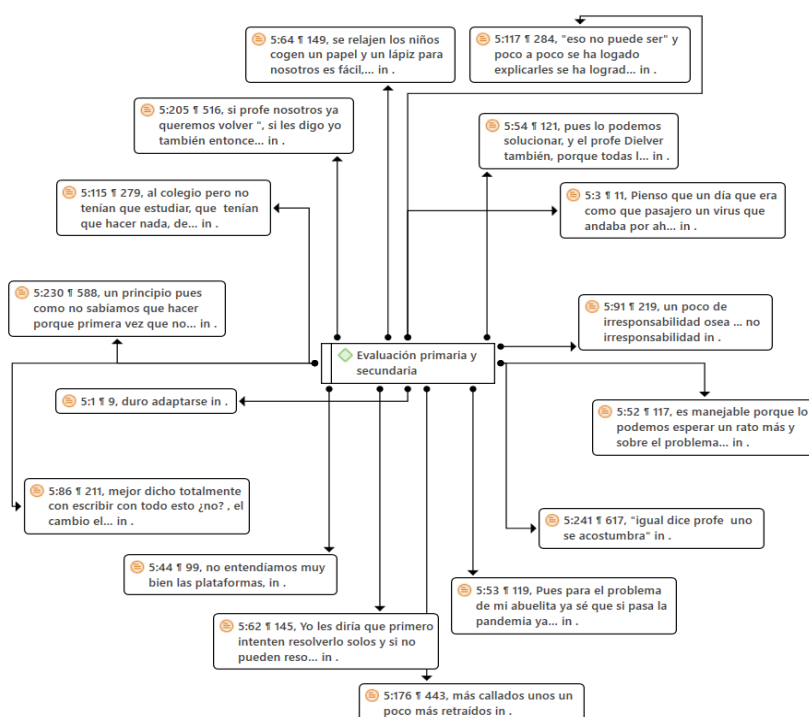
[PA1P5TE1]; *situación tan difícil como es la pandemia* [PA2P14TE1].

Evaluación cognitiva primaria y secundaria

Con relación a los procesos de evaluación cognitiva primaria y secundaria, estos se expresaron de diferentes maneras, ya que algunos participantes expresaron ideas asociadas con el cambio que experimentó la sociedad tras la declaración del estado de la pandemia a cargo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otros demostraron sus percepciones frente a los efectos a nivel familiar y especialmente académico de la situación. En la figura número 6, se pueden identificar las unidades de significado encontradas dentro de los procesos de evaluación primaria y secundaria.

Figura 6.

Unidades de significado asociadas a la evaluación primaria y secundaria



En lo que respecta a la evaluación primaria, algunos participantes expresaron una valoración temporal de los sucesos, como una forma de reconocer que la contingencia sería pasajera y que no presentaría tantos efectos, en este sentido uno de los participantes expresó: *Pienso que un día que era como que pasajero un virus que andaba por ahí por la casa* [PA3P1TE1]. Además, dentro de este proceso es posible considerar el significado que el participante le otorgó a dicha experiencia, de esta manera se asocia con lo propuesto por Lazarus (como se citó en Fernández-Abascal y Jiménez, 2015) y los resultados obtenidos por Nina (2013), quienes proponen la evaluación como un proceso cognitivo de valoración de la realidad que actúa como un mecanismo predictivo del nivel de amenaza o importancia del suceso.

Con relación a la evaluación secundaria, esta se encontró con mayor proporción en los discursos de los participantes, en este sentido más allá del significado que les otorgaron a los eventos (Fernández-Abascal y Jiménez, 2015) se identificaron los recursos para responder a las situaciones. Algunas frases que permiten corroborar estos hallazgos se presentan a continuación: *...Es manejable porque lo podemos esperar un rato más y sobre el problema del COVID en la humanidad se ha causado más pandemias yo diría que podemos superar esto.* [PA2P8TE1]; *...Pues lo podemos solucionar, y el profe también, porque todas las personas no somos correctas, también tenemos nuestros errores, de pronto tenemos que hablar con el profe, para que no nos deje tanta tarea.* [PA4P8TE1].

Con respecto a la relevancia de los sucesos a partir del análisis de contenido, se logró identificar algunos sentimientos asociados dentro de las palabras que marcaron mayor densidad, estos se muestran en la tabla número 7.

Tabla 7.*Análisis de sentimientos frente al proceso de evaluación primaria y secundaria*

Palabra	Sentimientos
Fácil	Agradables
Manejable	Agradables
Responsable	Agradables
Ansiosos	Desagradables
Callados	Desagradables
Duro	Desagradables
Solos	Desagradable

Al respecto se podría mencionar que existe una predominancia de sentimientos *desagradables*, lo cual permite reconocer que es probable que estos actúen como desencadenantes de malestar, lo que a su vez facilitaría la asociación de una situación amenazante o desafiante (Nina, 2013), aunque de acuerdo con Bottone (2016), el proceso de evaluación cognitiva (sea primaria o secundaria) podría actuar como un mediador cognitivo variable, pues como se ha logrado identificar, se destacan diferentes formas de evaluar las situaciones, aunque en su mayoría confluyen en ideas para afrontar los desafíos del entorno académico, más que de la pandemia en sí misma.

Activación fisiológica y emocional

De acuerdo con Lazarus (como se citó en Fernández-Abascal y Jiménez, 2015), el proceso de activación tiene en cuenta diferentes respuestas que pueden desencadenar un conjunto de signos y que afectan significativamente el bienestar de las personas. En este sentido, los hallazgos demostraron la prevalencia de las respuestas emocionales (N=19) sobre las fisiológicas (N=17), esta tendencia permite reconocer que la respuesta emocional es probablemente más significativa para los participantes, lo cual implica experiencias

previas con este tipo de elementos. Particularmente, en el caso de las respuestas emocionales algunos antecedentes han demostrado que la irritabilidad, el miedo o la preocupación (Bottone, 2016), son las emociones predominantes al momento de enfrentarse a una situación altamente estresante, en el caso de los participantes, en su mayoría se asocian con el miedo que produjo una situación “desconocida” en su momento, por ejemplo el pánico colectivo frente a las medidas restrictivas, especialmente el confinamiento: *antes sí se tenía el hábito de lavarse las manos pero no es como ahora tan constante, sí nos daba miedo, mejor dicho hasta de tocar cosas externas de la casa* [PA3P3TE1]; *al colegio porque me da miedo contagiarme o algo así, entonces esos son los sentimientos* [PA2P5TE1]. La figura número 7, presenta una nube de palabras asociadas con las respuestas emocionales, expresadas por algunos participantes.

Figura 7.

Nube de palabras respuestas emocionales



Al momento de analizar la nube de palabras, se destacan diferentes emociones, por un lado, se encuentran las asociadas a evaluaciones *desagradables* durante el período de confinamiento, en este sentido las emociones que más se destacaron fueron, el aburrimiento, el cual si bien no es considerado como una emoción básica se constituye en

un sentimiento que se produjo por el cese de actividades de contacto e interacción, las cuales se producían en el contexto académico. De la misma forma, se expresaron emociones como *tristeza* y *temor*, las cuales preocuparon en su momento a los cuidadores, ya que estas no contaron inicialmente con algún mecanismo de regulación, dando origen a una preocupación excesiva (Guevara et al. 2018).

Por otro lado, las emociones *agradables* más frecuentes fueron la *alegría* y la *felicidad*, estas se presentaron con mayor intensidad luego de levantar algunas restricciones sanitarias y en especial por la apertura de los centros educativos, asimismo, un elemento distintivo que refuerza este último resultado se puede identificar en la tabla 7, dónde el análisis de sentimientos arrojó una mayor frecuencia las palabras asociadas a sentimientos positivos.

En este punto, es importante considerar el papel que la escuela representa para los participantes, adquirir nuevamente una rutina, el contacto con los demás y la experiencia adquirida por los padres para poder afrontar situaciones que generan malestar, las cuales se constituyeron en puntos clave que facilitaron el ajuste psicológico.

Con relación a la respuesta fisiológica, se podría mencionar que para los participantes esta es consecuencia de la respuesta emocional, en el sentido que al momento de analizar las unidades de significado por lo general se presentaba en un primer momento la reacción emocional y subyacente a este la respuesta fisiológica. No obstante, el modelo propuesto por Lazarus (como se citó en Fernández-Abascal y Jiménez, 2015), no contempla esta característica, se posiciona como un hallazgo relevante que permite la comprensión del modelo al intentar relacionar las variables que lo constituyen. La figura número 8, presenta una nube de palabras asociadas con respuestas fisiológicas.

Figura 8.

Nube de palabras respuestas fisiológicas



Dentro de las respuestas fisiológicas más relevantes se encuentran las asociadas con las conductas alimenticias, donde palabras como comer y almorzar si se analizan en el contexto, permiten reconocer que los participantes experimentaron un incremento en su peso y contextura física, debido al aumento del sedentarismo y la falta de hábitos saludables como ejercitarse. Al respecto, algunos mencionan que, durante el período de pandemia, estos problemas se incrementaron ya que antes podían realizar diferentes actividades que demandaban esfuerzo físico, especialmente caminar. De igual manera, según los participantes dichas respuestas se evalúan como desadaptativas, ya que, según los participantes, correspondieron a dificultades para ejecutar conductas de autocuidado, un hallazgo que refuerza lo mencionado por Bottone (2016).

Por su parte, los hábitos asociados con la higiene del sueño (Martínez-Otero, 2012) se alteraron significativamente, ya que estar expuestos a las clases virtuales y los aumentos en las horas de trabajo, modificaron los hábitos de sueño, hasta el punto de presentarse situaciones como: *es que me quedé dormido* [PA1P3TE1] o *porque yo me quedé dormido así sentado* [PA2P5TE1]. No obstante, los participantes no expresaron respuestas fisiológicas asociadas a estresores, por ejemplo, sudoración, aumento del ritmo cardiaco,

entre otros (Guevara et al. 2018); pero si identificaron algunas manifestaciones físicas del estrés como el dolor de cabeza, vómito, dolor de cuello, molestia en los ojos.

Estrategias de afrontamiento ante el Estrés Cotidiano Infantil

Para responder al segundo objetivo se menciona que de acuerdo con la propuesta de Lazarus y Folkman (como se citó en Alonso y Villegas, 2017), las estrategias de afrontamiento han facilitado el grado de ajuste psicológico y la adaptación a las situaciones difíciles experimentadas durante y posterior al periodo de confinamiento. De igual manera, es importante resaltar que dichas estrategias dependen de una serie de factores externos que facilitan su aplicabilidad y son a menudo reforzadas por la presencia de las redes de apoyo. En total se encontró un total de 44 estrategias de afrontamiento, las cuales constituyen estos resultados como unos de los más destacados durante el proceso investigativo. Además, las estrategias de afrontamiento independientemente de su clasificación guardan una estrecha relación con la evaluación secundaria, pues en esta se identifican cognitivamente las formas de afrontar eventos estresantes, de esta manera, pueden llegar a anticipar la puesta en marcha de las estrategias de afrontamiento debido a que de acuerdo al modelo de Lazarus y Folkman (como se citó en Alonso y Villegas, 2017), dichas estrategias presentan un componente cognitivo previo, situación que se evidencia en el apartado de Evaluación cognitiva primaria y secundaria.

De acuerdo con Nina (2014), se pueden considerar como estrategias de afrontamiento a los esfuerzos cognitivos y conductuales que por lo general varían para afrontar las situaciones o demandas del entorno. De ahí, que se lograron reconocer una cantidad variada de estrategias de afrontamiento adaptativas o desadaptativas, que confluyen en identificarse como una serie de procesos para lograr control sobre una situación o situaciones específicas. Ahora bien, con base en los resultados obtenidos, la tabla número 8 presenta en

resumen las estrategias de afrontamiento más frecuentes entre los participantes, las cuales se encuentran desde conductas de autocuidado como el lavado de manos hasta la organización del tiempo y la distribución de una rutina en las actividades diarias.

Tabla 8.

Estrategias basadas en el problema vs estrategias basadas en la emoción

Código	Estrategias basadas en el problema	Código	Estrategias basadas en la emoción
PA5P5TE2	A veces sé salir al parque a jugar.	PA4P5TE2	Pues yo siempre voy donde mi abuela porque yo la quiero mucho.
PA3P3TE2	Se tenía el hábito de lavarse las manos, pero no es como ahora tan constante, sí nos daba miedo, mejor dicho, hasta de tocar cosas externas de la casa, hacer un poquito más de aseo en la casa, desinfección y toda esa situación porque estábamos sometiéndonos pues a algo que no pensábamos venir.	PA2P10TE2	Primero mantener la calma, después como dijo mi compañera orar.
PA1P4TE2	A pesar de que estaba en la casa y todo siguió con sus hábitos por ejemplo de levantarse, bañarse, ponerse su uniforme, eso me ha gustado y me ha encantado de mi hija ¿sí? porque a pesar de que ella está en la casa	PA9P1TE2	Los mensajes y cartas motivadoras que por los grupos de familia nosotros teníamos entonces ella sí les hacía cartitas a sus amigos a la familia, a su abuelita a todos, entonces eso fue lo único que ella propuso.

Código	Estrategias basadas en el problema	Código	Estrategias basadas en la emoción
	muchos niños se pueden hasta fresquear y decir ah ya no me baño y me baño por la tarde pero no, mi hija siguió con sus hábitos y eso me gustó el cambio que ella tuvo y ahora en cuanto ha avanzado la pandemia me ha gustado lo de la lectura y la implementación que ha hecho la profesora		
PA4P4TE2	Que ya se levanta tiende su cama organiza su ropa hace sus cosas, para mí es muy gratificante y me enorgullece porque veo que cada vez va siendo más responsable, va madurando y así como va madurando y creciendo, dejando de ser una niña para pasar a ser una preadolescente.	PA5SE2	Cuando tengo depresión o cuando tengo ataques de ira y no sé controlar, se debe buscar ayuda.
PA1P10TE2	Entonces las estrategias que ella ha implementado es tener siempre un papelito a diario: profesor que deja tarea ahí lo escribe.	PA2P9TE2	Ella nos dijo que la mandemos donde la abuelita y entonces cada vez que teníamos que madrugar los dos ella se iba donde la abuelita recibía las clases allá

Código	Estrategias basadas en el problema	Código	Estrategias basadas en la emoción
PA2P1TE3	Son muy motivados entonces investigan y tienen varias preguntas entonces uno tiene que prepararse bien con estos cursos.	PA4P10TE2	El numero dos es orar. Dios es primero que nosotros, el otro si nosotros queremos nuestra vida común y corriente debemos apoyarnos entre todos para que así seamos una población más grande y ya pues hacer nuestras cosas comunes y corrientes.
PA1P10TE2	Ahora los niños, la propuesta de ellos es trabajar, tener toda la parte tecnológica, su computador que esté bien y cumplir con sus deberes porque ellos saben que las clases son virtuales	PA1P5TE2	Hemos hecho más apegos con ese ser supremo llamado Dios.

Con relación a la tabla número 8, se destacan las estrategias basadas en el problema (77%) y las estrategias basadas en la emoción (23%), con relación a las primeras estrategias es importante destacar que se encuentran asociadas con la Planificación, en este sentido la mayoría se asocian con la implementación medidas preventivas como el uso mascarillas, el lavado de manos y el distanciamiento social, que si bien pueden identificarse como estrategias de confrontación, presentan un carácter organizativo previo, conforme a las directrices y recomendaciones establecidas por las autoridades sanitarias, una adaptación global positiva de los participantes al entorno (Ávila et al. 2015) que se representa por el

afrontamiento activo que desarrollaron con relación a los eventos. En relación al contexto académico (virtual), las predominancias de las estrategias están asociadas con actividades que facilitaron el proceso de aprendizaje, tales como: planear una rutina, utilizar recursos o ayudas audiovisuales que apoyen el proceso formativo entre otras.

En lo que respecta a las estrategias basadas en la emoción, por lo general se identificaron estrategias relacionadas con comportamientos de autocontrol, por ejemplo, guardar la calma, y comportamientos evitativos que a su vez actuaron como distractores, por ejemplo, leer libros, mirar televisión o jugar en el celular. En este sentido, se resalta el papel que determinaron las tecnologías de la información y la comunicación en el medio virtual, pues su uso se incrementó vertiginosamente. Al respecto de estas últimas Ávila et al., (2015), clasificaron este tipo de estrategias como pasivas, pues si bien, presentan una recompensa, se caracterizan predominantemente por una evitación o pasividad, lo que limita el afrontamiento y fortalece en cierto grado la desconexión con el entorno. El contexto y la clasificación de las estrategias más relevantes se puede identificar en la tabla número 9.

Tabla 9.

Contexto y clasificación de las estrategias de afrontamiento

Código	Clasificación	Contexto	Unidad de significado
PA4P5TE2	Planificación	Familiar	Luego pues leo libros, dibujo, he hecho una obra de arte que tengo por ahí, también pues canto, he ido a la casa de una compañera a jugar, me divierto mucho jugando con mis muñecos y con mi gatica.

Código	Clasificación	Contexto	Unidad de significado
PA5P5TE2	Planificación	Familiar	Leer libros, también pintar, jugar con mi hermanita, con mi familia y también cuando nos permitieron un poquito salir, entonces mi papi salió de permiso como en diciembre a Chachagüí a unas piscinas con mi prima, mi primo y mi hermanita, mi papi, mi mami y yo.
PA2P10TE2	Autocontrol - Planificación		Primero mantener la calma, después orar, otras cosas sería encontrar hobbies como para distraerse. Cosas, así como por ejemplo una persona que le guste el futbol o cosas así, que se haga su espacio, una persona que le guste el celular cosas así. Pues mantenerse distraído.
PA4P10TE2	Autocontrol – Búsqueda de Apoyo Social	Personal - Social	La primera es muy importante mantener la calma, el numero dos es orar Dios es primero que nosotros el otro si nosotros queremos nuestra vida común y corriente debemos apoyarnos entre todos para que así seamos una población más grande y ya pues hacer nuestras cosas comunes y corrientes.
PA3P3TE2	Confrontación	Familiar	Antes si se tenía el hábito de lavarse las manos, pero no es como ahora tan constante, si nos daba miedo, mejor dicho, hasta de tocar cosas externas de la casa, hacer un poquito más de aseo

Código	Clasificación	Contexto	Unidad de significado
			en la casa, desinfección y toda esa situación.
PA4P9TE2	Confrontación - Aceptación de responsabilidad	Familiar	Bueno propuesta más que todo pienso que fue concientizarse ella mismo ayudar a ver cómo podemos mitigar un poco la transmisión ¿no? de pronto usar más el alcohol, andar ella con su frasquito de gel, de pronto que haya una limpieza profunda al llegar de la calle y bañarse, con respecto a eso más que todo aplicar todas las medidas de protección, con respecto a las propuestas es a medida que ella se ha ido responsabilizando un poco más ella misma genera diferentes espacios para distribuir su tiempo por ejemplo dice en media horita descanso, en la siguiente hora hago tal tarea y ella misma se pone como su plan de trabajo para cumplir con sus actividades escolares y lo desarrolla, entonces al finalizar el día yo le dedico a ella que se haga las preguntas o verifique su agenda que le falto que hizo si fue un día fructífero o no y según eso se ve en que puede mejorar, esas son las propuestas de ella misma.

Como categoría emergente, dentro de las estrategias de afrontamiento se destacó el funcionamiento de las redes de apoyo (primarias o secundarias), las cuales permitieron no solo desarrollar estrategias de afrontamiento basadas en el apoyo social (Bottone, 2016), sino que, además, se convirtieron en un factor protector que facilitó el flujo de información y el apoyo afectivo e instrumental en situaciones particulares. Dentro de los actores que los participantes destacaron con mayor intensidad, se encuentra la familia y especialmente la madre, pues ella cumple un papel fundamental al momento de brindar acciones de cuidado; en lo que respecta al contexto escolar, los participantes refirieron la presencia de docentes y administrativos, quienes estuvieron para brindar soporte, al respecto una de las docentes refirió: *...estas dos mamitas yo les agradezco muchísimo y me gustó también, pese a algunas dificultades que teníamos algunos docentes, y les daban esos mensajes de motivación a los niños...* [PA1P12TE2]. Por su parte las acciones más destacadas fueron apoyar, motivar, acompañar, aconsejar y cuidar, actividades necesarias para fortalecer el proceso de afrontamiento. En la figura número 9 se presenta una nube de palabras con las personas que conforman las redes de apoyo.

Figura 9.

Nube de palabras actores redes de apoyo



Aprendizajes Programa de Intervención

En respuesta al tercer objetivo propuesto en la presente investigación, los resultados que se presentan corresponden a un conjunto de efectos frente a los conocimientos y el desarrollo de las estrategias de afrontamiento ante el Estrés Cotidiano Infantil que lograron fortalecerse a partir de las actividades ejecutadas.

Efectos frente a la adopción de conocimientos asociados al estrés

El programa de intervención facilitó la identificación por parte de los participantes de situaciones que generaron estrés, en este sentido, algunas de ellas se asociaron con la incapacidad de estos para desenvolverse en actividades interactivas o de contacto social, ya que la educación virtual representó un cambio significativo en la rutina. Adicionalmente, a partir de las actividades ejecutadas a lo largo de las ocho sesiones, los participantes principalmente identificaron algunos estresores, tales como: el ruido que existe cuando se está en clases virtuales, la sobrecarga académica, la falta de una interacción sana con los compañeros de clase e incluso la situación de orden público y las tensiones al interior del país. Algunas expresiones se pueden identificar en las siguientes frases: *profe puede ser el Bullying, es algo malo todos somos distintos en personalidad uno no se puede reír de una persona, que está enferma, está inválida, al contrario, tenemos que ayudarlo de pronto se argumentar. debemos ayudar* [PA3SE5]; *La profesora nos grita yo lo que yo haría es ir donde la psicóloga, donde el rector para que hablen con la profesora y si nos maltratan debemos informar porque sonó la función de ellos* [PA3SE5]. Dichos hallazgos, demuestran una relación significativa con lo expuesto por Martínez-Otero (2014), quien determinó que el uso excesivo de la tecnología por parte de los niños, los conflictos relacionales y las deficiencias en la gestión administrativa de las instituciones educativas (en este caso el tránsito de la presencialidad a la virtualidad), se constituyen en fuentes de

estrés escolar que aumentan el riesgo de presentar un bajo rendimiento académico y aumentan la deserción entre la población estudiantil, mientras que en contraste con los aportes de Lovón y Cisneros (2020), la sobrecarga académica durante la virtualidad representó un factor crucial en la predisposición a experimentar reacciones altamente estresantes.

Frente al ámbito académico, una de las participantes elaboró un pequeño cuento en el cual demostró el análisis de la reacción emocional ante un evento estresor, por ejemplo: *“Ella es la hija y la gata es la mamá entonces ahí es que ellas dos, están discutiendo porque la hija no le está obedeciendo, en la le -le- pega y ella se enoja y se encierra el cuarto, hay, hay veces que uno no sabe obedecer y las mamás le pegan y a veces hay maltrato infantil y ese es un estresor bien grave para los niños y a veces el bienestar familiar los quitan a los padres irresponsables.* [PA2SE3]. Asimismo, al momento de escuchar dichas experiencias los docentes lograron desarrollar una mayor sensibilidad frente a estas realidades, lo cual permitió asumir compromisos como implementar estrategias que faciliten el cuidado y la disminución de la violencia (Gutiérrez y Pérez, 2015). En este sentido, es importante mencionar que dichas situaciones pueden generar efectos no solo en la respuesta, sino que además repercute en la construcción del auto concepto y el rendimiento académico, hallazgos que fueron corroborados en la investigación de Martínez et al., (2019), quienes demostraron que los elementos de actitud hacia el estudio y auto concepto se expresan como predictores de un bajo rendimiento académico.

Por su parte, los eventos estresantes que viven los docentes a nivel laboral y personal pueden repercutir en el trato con los estudiantes; puesto que se identificó cómo la falta de comunicación fomenta el inconformismo por parte de alguno de estos estudiantes,

resultados similares que fueron identificados Martínez – Otero (2014), al referirse que las deficientes relaciones, la rigidez y la ausencia de una comunicación efectiva entre estudiantes y docentes, favorecen la construcción de un ambiente escolar estresante.

No obstante, este ejercicio se desarrolló de manera bidireccional ya que a partir de los espacios en los que interactuaron a través de actividades como el juego de roles, los estudiantes también comprendieron la realidad de los docentes, específicamente en representar cómo es la labor de sus profesores, quienes también suelen tener tensiones debido a situaciones personales o laborales (Martínez – Otero, 2014). Además, el asumir un rol diferente al otorgado por la comunidad educativa, puede generar mayor empatía entre los estudiantes, pues existe conocimiento general sobre las responsabilidades que tienen otros agentes, lo cual, de acuerdo con Ramírez et al. (2016), fortalece el proceso de enseñanza y aprendizaje. A continuación, se presenta un fragmento de una carta elaborada por un estudiante:

...Queridos docentes. Hoy quiero darles gracias por todo lo que hacen cada día por nosotros. Gracias por sus enseñanzas por apoyarnos, por enseñarnos cosas nuevas y por ayudarnos a ser mejores cada día. Ustedes son buenos maestros porque crean esperanza, encender nuestra imaginación e inspirar amor por el aprendizaje. Quiero darles a conocer algunas frases de agradecimiento: La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo enseñar es dejar una huella en la vida de una persona, También quiero invitarlos a mejorar en algunos aspectos para no generar estrés académico:

- Realizar pausas activas en las clases
- Realizar la mayoría de actividades en clase para que no nos saturemos [PA4SE8].

En lo que respecta a las situaciones que generan estrés familiar, los participantes identificaron algunos eventos, por ejemplo: *Profe las peleas entre padres, a veces los*

padres pelean los niños se pueden expresar o coger los hábitos de los papás y volverse agresivos [PA2SE5]; Lo de nosotros podría ser cuando nosotros nos portamos mal y lo de las familiares puede ser de pronto cuando yo se pelean o se van a divorciar o también puede ser por problemas económicos [PA4SE5]. Adicionalmente, los participantes expusieron situaciones como las discusiones [PA3SE4], la falta de ingresos económicos, la discusión, el divorcio [PA2SE4] o la ausencia de padres porque deben trabajar y la pérdida de un ser querido [PA1SE4] y manifiestan que en muchas ocasiones les genera sentimientos de impotencia, nervios, miedo y tristeza [PA3SE4]. Estos hallazgos lograron contrastar en los resultados obtenidos por Trianes et al. (2009), quienes reconocieron que situaciones como la inestabilidad económica o las confrontaciones entre los miembros del hogar, son situaciones que ocasionan una mayor predisposición a experimentar reacciones emocionales altamente estresantes. Continuando con la discusión de este hallazgo, Martínez-Otero (2012), determinó específicamente en niños inmigrantes que la carencia de apoyo familiar, los problemas económicos y las deficientes condiciones de habitabilidad incrementan significativamente las sensaciones negativas asociadas con estrés familiar. En este sentido, se presentaron dos categorías o dimensiones, “las que yo genero y las que genera mi familia”, las cuales se muestran en la figura 10.

Figura 10.

Reconocimiento de situaciones personales y familiares

Situaciones que genero yo	Situaciones que genera mi familia
• No cumplo con mis tareas. • Me levanto tarde. • No hago las cosas.	• Cuando pelean. • Cuando no hay plata. • Mudanza.

Fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento

Para fortalecer las estrategias de afrontamiento, los participantes reconocieron en un primer momento los síntomas asociados al estrés, por ejemplo el dolor de cabeza, cuello, espalda, molestias en los ojos por la constante exposición a pantallas, los cambios de apetito o de sueño por la tensión que pueden vivir en algunos momentos debido a situaciones que ha suscitado la pandemia en su vida personal pero también familiar, académica y social, para posteriormente centrarse en el reconocimiento y puesta en acción de algunas estrategias (Ávila et al., 2015), estas incluyeron actividades que mejoraron sus hábitos de vida saludables, por ejemplo el consumo de alimentos saludables como frutas o verduras y el ejercicio, generar una mayor sensación de bienestar físico y mental, así como también les permite adquirir habilidades sociales y confianza en ellos mismos, algunas de las estrategias de afrontamiento basadas en el problema que fueron aplicadas por los participantes son: *Yo el ejercicio que hice 15 minutos de elíptica, pasando un día porque si hago todos los días, al día siguiente estoy muerto en la cama [PA1SE4]; Lo que yo estoy haciendo es ejercicio todos los días, es darle vueltas a la cancha todos los días y la fruta que más consumo la mora y la fresa [PA2SE4]; Las frutas que yo consumo, la fruta, la pera, la manzana, el banano y también consumo agua [PA4SE4].*

Por su parte, en los espacios en los que se integraron actividades con todos los participantes, estos manifestaron sentimientos y expresiones orientadas a la promoción de espacios que fortalezcan los vínculos familiares y el desarrollo de habilidades sociales como la empatía (Bravo y Herrera, 2011) y la resiliencia (Uribe, 2015), por ejemplo: *...mi nieta pues ha tenido un cambio muy excelente de lo que ella vivía estresada, ella ha cambiado mucho, ella aprende algo al tanto la relación con la esposa con el papá y la mamá de ella miro que ella prendido ese trato es mejor el papa la mamá y la niña*

[PA3SE8]; *Mi hija en esta investigación yo sé que a través de los encuentros que ustedes tuvieron, ella ahora conoce las causas y los efectos que se generan del estrés y lo más importante que ella ya conoce los métodos cómo controlarlos, también aprendió a visualizar cuáles son las situaciones especialmente en la casa* [PA2SE8]. En este sentido dicha experiencia permite reconocer en cierto modo, los aportes de Fierro y Carbajal (2019), quienes demostraron cómo el aporte de los vínculos socioafectivos a nivel familiar y académico, pueden tener implicaciones en el fomento de una convivencia basada en el respeto de los derechos humanos y la consolidación de valores morales, elementos claves que determinan el desarrollo socioemocional de los niños y niñas y que a su vez pueden llegar a expresarse como indicadores efectivos en la gestión del conflicto (Zaitegi, 2010). Además, los encuentros intergeneracionales también fueron necesarios en el ejercicio de comprender desde diferentes ópticas las formas de experimentar el estrés y la convivencia (Carvajal et al., 2020).

Según Berra y Dueñas (2017), proponen como un desafío necesario el fomento de la convivencia pacífica en los entornos académicos, se deben comprometer estrategias basadas en la creatividad, la reflexión y el aprendizaje significativo, puesto que la reflexión y acción ética, brinda posibilidades para la construcción de un proyecto educativo humano y sensible con las particularidades de cada individuo.

De la misma manera, Palomino y Dagua (2010) recomiendan el desarrollo de encuentros de interacción y estrategias de autocontrol como acciones concretas que repercuten en una convivencia efectiva. En concordancia, el programa de intervención contempló la aplicación de algunas técnicas de afrontamiento basadas en la emoción con contenidos didácticos y reflexivos, por ejemplo la bomba de las emociones, espacio en el cual los participantes depositaron no solo las situaciones que generan estrés en el hogar, sino que

como acto simbólico los participantes lograron expulsar -reventar- las emociones que les generan sentimientos desagradables, lo cual condujo a experimentar un mayor grado de satisfacción, las siguientes expresiones refuerzan estos argumentos: *...también aprendimos como dijo mi compañera técnicas de relajación, interactuamos con los profesores. Todavía recuerdo esa clase que me hicieron hacer, aprendí de mí mismo. Mi única técnica para arreglar la clase, la cosa era se controlen los estudiantes en clase como dejarlos, los que quedan callados superiores se quedan callados superior y hacen desorden pierden* [PA1SE8]; *...Técnicas de relajación. También cómo afrontar situaciones* [PA3SE8]. Estos resultados muestran incidencias con algunos objetivos de la educación emocional, donde adquirir un conocimiento sobre las emociones propias y de los demás, es un factor clave que determina la convivencia escolar y genera una mayor competencia emocional que repercute en la calidad de vida y la satisfacción académica (García y Ferreira, 2005).

Asimismo, el reconocer que existen agentes de la salud que pueden brindar apoyo en situaciones difíciles, se determinó en cierta medida como un aprendizaje importante que facilita el conocimiento sobre las redes de apoyo disponibles en el contexto académico. De esta manera, en el siguiente cuento una de las estudiantes relató algunos mecanismos de soporte comunitario:

Había una vez una niña llamada Emily que se tuvo que cambiar de escuela porque ya terminó el bachillerato, así que ella se cambió de escuela. En su escuela le hacían mucho Bullying por su color de piel... ella se deprimió tanto que tuvo que ir a psicología, la señora profe le ayudaba tanto en su... a cambiar profe...por todo lo que le decían en la escuela, le hacían en la escuela. Los fines de semana hablaba con la psicóloga y la psicóloga le decía que no vale la pena porque eso depende de cómo se siente y que todos iguales profe, todos pensamos diferente. O sea, todos tenemos

sentimientos [inaudible] y que eso les pasa a todas las personas... así sean diferentes a nosotros. Después de eso, Emily yendo al psicólogo ella se sintió más segura de ella, porque antes las niñas la hacían sentir que no valía nada y pues se dio cuenta que, si era muy linda, después de eso ella cambio y no se siente deprimida. [PA4SE7].

El desarrollo de las técnicas del semáforo y ponte en mis zapatos, favoreció la puesta en acción de estrategias de afrontamiento basadas en la emoción (Palomino y Dagua, 2010), entre todos los participantes, ya que lograron reconocer los estilos de crianza y cómo ellos se expresan como recursos que fomentan de manera segura la expresión de las emociones y la regulación de estas, a través del diálogo y la convivencia pacífica, por ejemplo: *Nosotros hemos aprendido en estas prácticas el estrés, cómo podemos ayudarnos entre familia [PA4SE8]; El niño perdió el control de la situación y pues se dio cuenta también en un momento pues cuando se colocó en los zapatos del profesor, que no es fácil, no es fácil también en esa otra parte y las felicito [PA1SE8].*

De esta manera, los hallazgos pueden asociarse con algunos resultados encontrados en la investigación desarrollada por Mendoza y Barrera (2018), los cuales aseguraron que los padres que se sienten satisfechos frente a la gestión de la convivencia escolar, presentan un mayor grado de información sobre la dinámica escolar y sobre todo se involucran en las actividades que favorecen la práctica de competencias socioemocionales.

Adicionalmente se identificó una categoría de afrontamiento emergente basada en la espiritualidad, en la que los padres mencionaron por medio de la oración y también los espacios de tiempo libre que se convierten en escenarios propicios para el diálogo y las salidas en familia. Así como también, la creencia en un ser supremo permitió identificar una prospección positiva frente a las adversidades de las situaciones familiares y sociales, al respecto una madre de familia comentó la siguiente experiencia: *Entonces yo les dices a*

mi hija que ya no peleemos más. Aunque no es pelear. Ya qué es un derecho que ya tiene por lo tanto hemos optado, por no quiero que suene algo tan religioso. Yo asisto a la iglesia religiosa lo hemos dejado todo en manos de Dios. Que Dios obre en esa situación es como ustedes dicen que es respirar ante esa situación y pedirle a Dios que las cosas cambien, y él verá si cambia o no cambia nosotras hemos hecho todo para que todo funcione en paz y alegría y pienso que uno da lo que tiene en el corazón antes yo me encargado del problema sola porque mis niñas eran pequeñas ahora las niñas ya entienden yo no les ha enseñado a no querer a su padre ellas lo aman yo ahora le pido a Dios que nos oriente y prosperemos y que demos gracias a Dios por la mamá que tiene [PA2SE6].

Conclusiones

A partir de todo el proceso investigativo desarrollado se logró cumplir con el objetivo general propuesto, el cual fue caracterizar el proceso de fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento ante el estrés cotidiano infantil por medio de la intervención realizada con los estudiantes del grado sexto A del Colegio Nuestra Señora de las Lajas de San Juan de Pasto en el marco de la pandemia por COVID 19. En este sentido, la experiencia implicó en un primer momento analizar las características del estrés cotidiano infantil, donde se identificaron en conjunto la relación entre las dimensiones estresores, factores, evaluación, respuestas y estrategias de afrontamiento, las cuales facilitaron el marco comprensivo y brindaron la pauta para el posterior programa de intervención.

De esta manera, una primera conclusión se encuentra asociada con la dinámica en la que se desarrolla el Estrés Cotidiano Infantil, el cual se inicia con la presencia de estímulos que pueden llegar a ser percibidos como amenazantes, dentro de estos, los resultados demostraron la presencia de diferentes estresores en la vida cotidiana de los participantes, en los que predominan los asociados al contexto académico, familiar y social, puntos álgidos que sufrieron efectos tras la declaración del estado de pandemia y las medidas sanitarias, a su vez, estos estresores tuvieron características muy marcadas que fueron descritas desde la subjetividad de los participantes en su nivel de apropiación frente a esta temática durante espacios que se generaron en cada una de las sesiones.

Una segunda conclusión estuvo marcada por los mecanismos que implementaron las investigadoras para desarrollar habilidades que facilitaron la evaluación de los estresores y sus efectos, por parte de los participantes. En este punto, hablar de la realidad personal, familiar o académica en lo que respecta a su dinámica y complejidad, se constituye en una condición necesaria para la reflexión y posterior movilización, así como también los

encuentros con los docentes y padres, permitió comprender esas realidades desde diferentes puntos de vista. Adicionalmente, en este aparte se menciona como un aprendizaje del programa de intervención, la forma para dar a conocer esta realidad, la cual estuvo marcada por un proceso dialógico, reflexivo y en especial de cambio para la acción, ya que cada participante tuvo la oportunidad de expresar con libertad y autonomía sus aportes y experiencias, con el objetivo de fomentar la práctica contextualizada y el análisis situacional de cada experiencia.

En lo que respecta a la comprensión teórica e investigativa, dichos aportes permiten reconocer que el proceso de Estrés Cotidiano Infantil es dinámico y flexible ya que todas sus categorías se encuentran interrelacionadas y actúan en función de la representación que le otorgó cada sujeto. Adicionalmente, es necesario mencionar que a pesar de que los antecedentes presentan una metodología diferente a la propuesta, sus resultados se mostraron en muchas ocasiones como similares, por ejemplo, el tipo de estresores académicos y familiares.

La tercera conclusión está marcada por la interacción establecida al momento de aplicar la técnica de diagnóstico y el programa de intervención, una consideración que permite destacar que el proceso de Estrés Cotidiano Infantil es una realidad latente en las historias de vida de los participantes y que en muchas ocasiones encuentra cierto grado de similitud, lo cual facilita la identificación con los sucesos y fomenta el apoyo social. De ahí que varias sesiones brindaron la oportunidad de escuchar diferentes puntos de vista, en los que tanto las experiencias de los padres, como de docentes y en especial de los estudiantes, develaron el sentido o los significados asociados al proceso; a su vez, presentar esta realidad, también implicó analizar en conjunto la experiencia del otro, lo cual no solo

permitió la identificación, sino que además, permitió desde el marco crítico, la construcción de un proceso participativo, en el cual todas las experiencias y aprendizajes fueron válidos.

En la cuarta conclusión es oportuno mencionar que las habilidades para evaluar las situaciones e identificar las respuestas que se producen en el proceso de estrés, son un factor protector de lo que podría conocerse como una competencia de inteligencia emocional, pues a medida que se desarrollaron las sesiones se demuestra el fortalecimiento de formas o mecanismos para llegar a una evaluación primaria o secundaria.

De igual manera, la pandemia ocasionada por el Covid-19, se ha configurado como un escenario atemporal que aún se expresa como sujeto de discusión, esto permite reevaluar las creencias o imaginarios colectivos frente a la incapacidad de la población infantil para cambiar o transformar su realidad, ya que como se logró reconocer en las diferentes unidades de significado, el lenguaje presentado o desarrollado por los participantes, invita a considerar que poseen capacidades analíticas que predisponen su grado de respuesta.

La quinta conclusión está relacionada con la diversidad de respuestas emocionales o fisiológicas que se pueden describir durante el proceso de estrés. Al respecto la literatura científica juega un papel importante, puesto que más allá de clasificar dichas respuestas es una necesidad imperante el poder complementar tales conocimientos con las realidades de los participantes, puesto que, la implementación de metodologías cualitativas y en especial la investigación acción técnica, destaca el papel de la subjetividad en la deconstrucción de las propias realidades, de esta manera, el enfoque de capacidades se expresa de manera significativa, puesto que se espera que los participantes pongan en práctica los aprendizajes y en un futuro sean los constructores de entornos saludables y de una comunidad protectora, que habla sobre tópicos tan críticos como la salud mental y la convivencia escolar.

En la sexta conclusión es pertinente destacar de manera resumida el aporte del estudio a la consecución de los objetivos específicos. De esta manera, el fomento de escenarios que permitieran no solo la identificación del proceso de estrés, desde la óptica de las investigadoras, sino, además, el aporte de los participantes como agentes dinamizadores de la experiencia, complementa las evidencias científicas y referentes teóricos, puesto que le brinda un contexto particular al modelo teórico de Lazarus y Folkman, principales referentes de la investigación. Adicionalmente, más allá de corroborar un supuesto teórico en un contexto particular, la perspectiva crítica se muestra como un conducto pertinente, puesto que involucró la participación constante y la reflexión de padres, docentes y estudiantes en todo momento, por consiguiente la coherencia metodológica que se encontró al ejecutar la técnica o proceso de diagnóstico, es un elemento enriquecedor que brinda apertura y disposición para generar acciones de cambio desde diferentes puntos de vista.

De acuerdo con lo anterior también se expone en la séptima conclusión en la que se resalta la identificación y potenciación de las estrategias de afrontamiento, como mecanismos que determinan la experiencia del estrés. Al respecto, es válido considerar que las estrategias de afrontamiento presentan un carácter diverso, pues si bien todas apuntan a objetivos comunes como disminuir la respuesta emocional o fisiológica desadaptativa al estrés, cada una de ellas involucra un historia de vida, un proceso de aprendizaje particular y una forma de evaluar el contexto, de esta manera un elemento destacable es que más allá del enfoque analítico (psicopatológico o positivo) que puede ser predominante dentro de la teoría del estrés, la investigación deja un precedente importante, el cual se asocia con la posibilidad y el poder de transformación que pueden llegar a desarrollar los niños, solo si se cuenta con espacios que les permitan hablar sobre lo sucedido y en especial proponer desde la participación y puesta en marcha, métodos para convivir y existir. Ahora bien, los

hallazgos demuestran significativamente la expresión y acción de conductas que promueven formas adaptativas o desadaptativas para enfrentarse a los desafíos de la vida, donde al finalizar el programa de intervención se expresaron acciones concretas que guardaron una estrecha relación con las recomendaciones u orientaciones brindadas en las sesiones.

Adicionalmente es importante considerar que el programa de intervención profundizó, a través de estrategias creativas, los sentidos de los participantes y su proceso de aprendizaje, de esta manera, cada sesión presentó no solo una exposición que brinde información, sino que, además, invitó a los participantes a poner en marcha acciones concretas, que, mediadas por los talleres, dinámicas o el modelaje en sí mismo, contribuyó al fortalecimiento de capacidades de afrontamiento. Así como también para contar con un ejercicio de validación coherente con la investigación cualitativa, cada sesión demostró los aprendizajes adquiridos por medio de diferentes fuentes, donde especialmente los padres expresaron cambios significativos tras la ejecución del programa, lo cual invita a pensar en coherencia de fomentar más propuestas investigativas desde esta óptica, además de avanzar en el conocimiento y el uso de metodologías alternas, que aborden componentes subjetivos y reivindiquen la propuesta de un saber psicológico pensado desde el componente subjetivo y humanizado.

Estudios futuros

Considerar los desafíos del proceso investigativo podría ser una forma de proponer la construcción y ejecución de estudios futuros. Por consiguiente, dentro de la investigación se lograron reconocer cinco desafíos importantes que pueden considerarse como sugerencias de nuevos ejercicios investigativos.

El primero de ellos tiene que ver con el desarrollo de propuestas similares en otros contextos, ya que como se logró determinar, el diagnóstico y el programa de intervención solo abordó a una población específica, lo cual podría llegar a considerarse como un impacto a futuro que beneficie a toda la comunidad educativa, por ejemplo, de otros grados escolares, docentes y padres de familia.

El segundo desafío se considera con base en la etapa de ciclo vital a la cual estuvo dirigida la investigación, pues como se logró reconocer, los padres de familia y docentes también demostraron experiencias asociadas con el estrés, durante y posterior al periodo de confinamiento, lo cual permite reconocer que el énfasis de la aplicación de la técnica del diagnóstico y posteriormente el programa de intervención, genera beneficios no solo a los estudiantes, sino que los cuidadores y tutores también se encuentran involucrados en la promoción de la salud mental y la prevención de diferentes tipos de estrés, tales como el familiar y académico.

El tercero se asocia con la adaptación de metodologías de alternancia, ya que el programa de intervención se desarrolló exclusivamente en la virtualidad, dejando de lado la capacidad de contacto físico con los participantes, de esta manera los resultados podrían tener un mayor grado de profundización, pues la presencialidad facilita la disminución de contingencias como problemas de conexión, desatención o aburrimiento.

El cuarto es pensar que dentro de la literatura rastreada y analizada no se identificó con certeza estudios que abordaran el fenómeno del estrés cotidiano infantil desde una lógica crítica o cualitativa, de esta manera se esperaba que la coherencia con los antecedentes permita desarrollar un análisis de contrastación más consistente. Así pues, el reto es claro puesto que la investigación sienta las bases de una alternativa para estudios futuros que puedan llegar a analizar los fenómenos y construir un conocimiento integrativo y participativo. Mientras que la comprensión del Estrés Cotidiano Infantil en el ejercicio investigativo consideró un punto de investigación importante que se asocia con el estudio de los estresores biogénicos en los participantes que presentaron diagnóstico o sintomatología asociada con Covid-19, así como también el afrontamiento basado en creencias espirituales también representó un punto necesario y poco profundizado.

El quinto reconoce que, si bien el programa de intervención contó con 8 sesiones, es importante incluir metodologías de refuerzo y seguimiento en un futuro, ya que los aprendizajes pueden conducir a acciones de mejora que permitan fortalecer la experiencia y generar mayor compromiso social con la población objetivo. Así como también, esta responsabilidad social demanda acciones intersectoriales que involucren y comprometan a otros agentes claves, pues si algo marcó la experiencia fue considerar un conjunto de ambientes que se configuran como generadores de situaciones estresantes.

Finalmente, se considera pertinente que la línea de investigación de convivencia escolar articule esta temática con estudios de salud mental escolar y entornos escolares saludables, puesto que el reconocimiento de estresores podrían representar un factor de riesgo y ser predisponentes al conflicto escolar, por tanto, los recursos identificados en el programa de intervención permiten el fortalecimiento de factores protectores y estrategias de afrontamiento para una adecuada gestión del conflicto.

Referencias

- Alonso, D. & Villegas, J (2017). Estrategias de afrontamiento y calidad de vida en niños, niñas y adolescentes diagnosticados con cáncer. *Editorial Universidad Católica de Pereira – Colombia*
- <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/4874/1/DDEPCEPNA77.pdf>
- Alvarado, L & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(2),187-202.
- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011837011>
- Arbeláez, C. & Poveda, C. (2012). *Factores psicosociales asociados al estrés en niños de 10 a 12 años*. (Tesis pregrado). Universidad de la Sabana. Bogotá, Colombia.
- <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/4389/131120.pdf?sequence=1>
- Ávila, A., Montaña, G., Jiménez, D. & Burgos, P. (2014) Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: Una revisión empírica. *Revista Digital Universidad de Boyacá*, 1(1),15 – 44. ISSN 2389-8798.
- <http://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/download/79/88/>
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.
- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>
- Berra, J y Dueñas, R (2017). Convivencia escolar y habilidades sociales. *Revista Científica Electrónica de Psicología*, 7. Facultad de Psicología - BUAP.

http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/cgonherm/files/2012/10/Convivencia-escolar-y-habilidades-sociales-12_-No._7.pdf

Bravo, I. y Herrera, L. (2011). Convivencia escolar en Educación Primaria. Las habilidades sociales del alumnado como variable moduladora. *DeDica. Revista de Educação e Humanidades*, 1. Março, 173-212.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3625214>

Bottone, S. (2016). *Estrés y autoeficacia en la infancia media*. (Tesis Pregrado).

Universidad de Aconcagua. Argentina.:

http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/769/tesis-5192-estres.pdf

Carvajal, G., Ojeda, D., Díaz, E. y Tabares, Y. (2020). *Convivencia escolar y procesos intergeneracionales: Encuentros y tensiones. Cultura, Educación y Sociedad*, 11 (1). 101-116. DOI: <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.11.1.2020.07>.

Castro, P., Alarcón, M., Cavieres, H., Contreras, P., Inzunza, J., Marimbio, J., Palma, E. & Tapia, S. (2007). El diagnóstico participativo como herramienta metodológica en la asesoría educativa. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación (REICE)*, 5(5), 163-171.

<https://www.redalyc.org/pdf/551/55121025024.pdf>

Cobo, G. & Valdivia, S. (2017) *Juego de Roles*. Pontificia Universidad Católica del Perú. ISBN: 978-612-47489-3-6. <http://idu.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2017/07/4.-juegoderoles.pdf>

Colmenares, A. & Piñero, M. (2008). La investigación acción. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas. *Laurus*, 14(27), 96-114. ISSN: 1315-883X.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111892006>

- Chiquillo, J., Amaya, N., & Curiel, R. (2016). Situaciones escolares asociadas al estrés psicosocial en estudiantes de básica secundaria de la ciudad de Riohacha. *Revista Boletín Redipe*, 5(6),148-163.
<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/86/84>
- Díaz, S & Sime, L. (2016). Convivencia escolar: una revisión de estudios de la educación básica en Latinoamérica. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (49),125-145. ISSN: 0124-5821.<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1942/194247574008>
- Domínguez, R. A., Guerrero, G. J., & Domínguez, J. G. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 4(43), 31-40.
http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313/pdf_12
- Fernández-Abascal, E y Jiménez, P (2015). Capítulo1: Psicología de la emoción.
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- Apellido, A. A., y Apellido, B. B. (Año). Título del capítulo o la entrada. En A. A. Apellido. (Ed.), Título del libro (pp. ## - ##). Editorial.
- Fernández, E., Trianes, M. & Maldonado, E. (2010). *Predictores emocionales y cognitivos del bajo rendimiento académico: Un enfoque biopsicoeducativo* (Tesis doctoral). Universita Malacitana – Málaga, España.
<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4569/16TEFM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fierro-Evans, C., y Carbajal-Padilla, P. (2019). Convivencia escolar: Una revisión del concepto. *Psicoperspectivas*, 18(1), 1-14.
<http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol18-issue1-fulltext-1486>

- García, A., y Ferreira, G. (2005). La convivencia escolar en las aulas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1),163-183. ISSN: 0214-9877.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832309012>
- Guevara, M., Castro, C., Gutiérrez, A. & Moreno, L. (2018). *Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de Pregrado en Bogotá*. (Tesis pregrado).
<http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/4845/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gutiérrez-Méndez, D. & Pérez-Archundia, E. (2015). Estrategias para generar la Convivencia Escolar. *Ra Ximhai*, 11(1),63-88. ISSN: 1665-0441.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461/46139401004>
- Hamui-Sutton, A. & Varela-Ruiz, M. (2012) La técnica de grupos focales. *Investigación Educativa* 2013; 2(1), Departamento de Investigación Educativa, División de Estudios de Posgrado. Universidad Nacional Autónoma de México, pp.55-60.
http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num01/09_MI_HAMUI.PDF
- Hernández-Hernández, N. & Garnica-González, J. (2015). Árbol de Problemas del Análisis al Diseño y Desarrollo de Productos. *Conciencia Tecnológica* (50),38-46. ISSN: 1405-5597. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=94443423006>
- Madariaga, C; Zambrano, J; Valle, M y Macías, A. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1),123-145. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
- Martínez, J. (2011). Métodos de investigación cualitativa. *Revista Silogismo*, 8.
<http://www.cide.edu.co/doc/investigacion/3.%20metodos%20de%20investigacion.pdf>

- Martínez-Otero, V. (2012). *El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital*. Facultad de Educación, Universidad Complutense de Madrid, España. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/5305Mnez-Otero.pdf>
- Martínez-Otero, V. (2014). Prevención del estrés escolar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1),295-305. ISSN: 0214-9877. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349851780031>
- Martínez, E. & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22. <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>
- Martínez-Vicente, J., Suárez-Riveiro, J. & Valiente-Barroso, C. (2019). Estrés cotidiano infantil y factores ligados al aprendizaje escolar como predictores del rendimiento académico. *Ansiedad y Estrés*, 25, 111 -117. https://www.researchgate.net/profile/Jose_Manuel_Suarez/publication/337004143_Estres_cotidiano_infantil_y_factores_ligados_al_aprendizaje_escolar_como_predictores_del_rendimiento_academico/links/5e3bffd692851c7f7f203dae/Estres-cotidiano-infantil-y-factores-ligados-al-aprendizaje-escolar-como-predictores-del-rendimiento-academico.pdf
- Mendoza, B. y Barrera, A. (2018). Gestión de la convivencia escolar en educación básica: percepción de los padres. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(2), 93-102. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.2.1729>
- Minaya, B. (2016). *Estrés infantil y el rendimiento académico en niños y niñas de 4 años de la I.E.I Cuna Jardín N° 264 del Distrito y provincia de Urubamba-2015*. (Tesis maestría). Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú.

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5557/Minaya_Otaz%C3%BA_Beatriz.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Nina, P. (2013). Estresores cotidianos y su relación con el afrontamiento en niño de 8-12 años del hogar José Soria de La Paz. *Revista de Investigación Psicológica*, (9), 95-104. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322013000100009&lng=es&tlng=es.

Ley 1090 de 2006. Código Deontológico y Bioético. Ministerio de la Protección Social.

República de Colombia.

https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_Investigacion/Docs_Comite_Etica/Ley_1090_2006_-_Psicologia_unisabana.pdf

Palomino, M. L., & Dagua Paz, A. (2010). Los problemas de convivencia escolar: percepciones, factores y abordajes en el aula. *Revista De Investigaciones UNAD*, 9(2), 85-105. <https://doi.org/10.22490/25391887.674>

Paño, P., Rébola, R. & Suárez, M. (2019). Procesos y Metodologías Participativas Reflexiones y experiencias para la transformación social. http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20190318060039/Procesos_y_metodologias.pdf

Páramo, M. D., (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia Psicológica*, 29(1), 85-95. <https://www.redalyc.org/pdf/785/78518428010.pdf>

Perdomo, G. (1994) La Investigación-Acción-Participante como Estrategia para la Capacitación y Evaluación en Educación Sanitaria. *Cad. Saúde Públ., Rio de Janeiro*, 10 (3), 331-338. <https://www.scielo.br/pdf/csp/v10n3/v10n3a13.pdf>

Picasso, M., Lizano, C., & Anduaga, S. (2016). Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una Universidad Peruana. *Revista Kiru*, 13 (2).

<https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/Rev-Kiru0/article/view/1020/818>

Policía Nacional de Colombia (2017) Proyecto Educativo Común “Ciudadanos Constructores de Paz”- Resolución 0262 del 17 de febrero de 2017.

<https://www.bienestarpolicia.gov.co/index.php?idcategoria=15066&download=Y>

Proyecto Educativo Institucional (2020)

<https://www.bienestarpolicia.gov.co/index.php?idcategoria=3556>

Ramírez - Carmona, L., Ríos - Cepeda, V & Guevara - Araiza, A. (2016). Desafíos educativos para la Convivencia Escolar. *Ra Ximhai*, 12(6),51-69. ISSN: 1665-0441.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461/46148194003>

Resolución No 2051 (2020). Manual de Convivencia para los colegios de la Policía

Nacional de Colombia. Dirección de Bienestar Social el Colegio Nuestra Señora de las Lajas, Pasto – Nariño.

https://www.bienestarpolicia.gov.co/recursos_user/documentos/editores/22/MANUAL%20DE%20CONVIVENCIA%202021RESOLUCION%202051%20DE%2030%20NOVIEMBRE%202020.pdf

Resolución No 8430 (1993). Normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Ministerio De Salud. República de Colombia.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Solano, S., Aguilar, L y Gutiérrez, M. (2019) Caracterización de la Convivencia Escolar en la Básica Primaria de una Institución Pública del Municipio de Matanza.

Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Educación, Maestría en Educación, Bucaramanga – Colombia.

- Strauss, A. & Corbin, J. (2002). Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. *Ed. Universidad de Antioquia*. 7 (9) <https://diversidadlocal.files.wordpress.com/2012/09/bases-investigacion-cualitativa.pdf>
- Trianes, M., Mena, M., Fernández, F., Escobar, M., Maldonado, E. & Muñoz, A. (2009). Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC). *Psicothema*, 21(4),598-603. ISSN: 0214-9915.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727/72711895016>
- Trianes Torres, M. V., Mena, M. J., Fernández-Baena, F. J., Escobar Espejo, M., & Maldonado Montero, E. F. (2012). *Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia*. Papeles del Psicólogo, 33(1), 30-35.
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77823404004.pdf>
- Trianes, M., Fernández, F., Escobar, M., Maldonado, E., & Mena, M. (2014). ¿Padecen estrés los niños y niñas de educación primaria? Detección e intervención psicoeducativa. *Editorial TEA*
http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/ieci_articulo_4702-10658-1-PB.pdf9
- UNICEF (2022) El Impacto de la pandemia Covid -19 en la educación de niñas, niños y adolescentes. Encuesta de percepción y actitudes de la población.
<https://www.unicef.org/argentina/media/13346/file/Quinta%20Ronda%20-%20Impacto%20de%20la%20pandemia%20en%20la%20educaci%C3%B3n%20de%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes%20.pdf>

- Uribe, N. (2015). La convivencia escolar desde la perspectiva de la resiliencia: un apoyo a la gestión educativa. <https://hdl.handle.net/10901/7864>.
- Vásquez, F. (2008). *Métodos cualitativos de investigación en Ciencias Sociales*. Universidad de Guadalajara, Maestría en Ciencias Sociales, Guadalajara – México. https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/02/zEntrevista_grupoal.pdf
- Vázquez, C; Crespo, M y Ring, J (2003) *Estrategias de afrontamiento. Medición clínica en psiquiatría y psicología*.31, 425-35. https://www.researchgate.net/profile/Carmelo-Vazquez/publication/257032587_Estrategias_de_Afrontamiento/links/5c3d94cc299bf12be3c8b542/Estrategias-de-Afrontamiento.pdf
- Villalobos, F. (2007) Aplicación del modelo procesual del estrés a la conducta suicida. *Universidad y Salud*, 1 (8), 126-141. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/253/pdf>
- Zaitegi, N (2010). La educación en y para la Convivencia Positiva en España. *Reice. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8(2),93-132. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551/55114080006>

Anexos

Anexo A. Carta de aval contexto



MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL
POLICÍA NACIONAL
DIRECCION DE BIENESTAR SOCIAL
COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LAS LAJAS-MEPAS

San Juan de Pasto, 05 de Junio de 2020

Señores (as)
MAESTRIA EN PROCESOS PSICOLÓGICOS EN EDUCACIÓN
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD DE NARIÑO
Pasto

Asunto: Carta Aceptación.

Teniendo en cuenta la solicitud realizada el día 04 de Junio del año 2020, por las estudiantes Patrullera Psicóloga Mardoris Nancy Limas Portilla identificada con cédula de ciudadanía 1007098242 y la Psicóloga Diana Cristina Betancourt Rosero identificada con cédula de ciudadanía 1.085.319.465 de Pasto, donde requieren autorizar investigación que permitirá reconocer el estrés cotidiano infantil en los estudiantes de grado quinto A del Colegio Nuestra Señora de las Lajas.

Por lo anterior, las investigadoras cuentan con mi aprobación para realizar la investigación en mención, ya que mis inquietudes fueron atendidas oportunamente para aprobar el desarrollo de la misma.

Atentamente,

Teniente JUAN CARLOS QUIROGA VERA
Rector

Calle 2Sur No. 33-19 Av. Panamericana
Celular 3224487300
Mepas.nusla-rec@policia.gov.co
www.policia.gov.co



Nº. SC 0345 - 20



Nº. CO - SC - 0345 - 20

Anexo B. Técnicas e instrumentos - Diagnóstico Participativo**Formato entrevista grupal Profesores**

Participantes	Elementos/Categorías deductivas	Preguntas Orientadoras	Técnica	Instrumento	Estrategia
Docentes	Principales Estresores	Cómo ha sido la situación de salud de sus estudiantes durante la pandemia	Grupo focal	Guía de preguntas	Por medio de Google meet se enviará un enlace a los docentes para que puedan conectarse. Posterior a esto se dará inicio al encuentro y se explicará la dinámica del mismo, es decir, que, por cada pregunta, cada uno de ellos tendrá que dar su opinión, es importante aclarar que no hay respuestas correctas o incorrectas y que toda la información que ellos aporten es de vital importancia. En total se cuenta con 15 preguntas las cuales han sido clasificadas dentro de algunas categorías deductivas que se
		Cómo ha sido la relación y el proceso de aprendizaje y formación académica de sus estudiantes durante la pandemia			
		Cómo ha sido la convivencia y la relación familiar de sus estudiantes durante la pandemia			
	Reacciones emocionales y fisiológicas	Que sentimientos le han expresado sus estudiantes por el cambio de vida que trajo la pandemia Cómo se distribuyó el tiempo de ocio y recreación para sus estudiantes Que cambios notaron a nivel de apetito y sueño en			

			sus estudiantes durante la pandemia Que cambios evidenció a nivel académico de sus estudiantes durante la pandemia	obtuvieron a partir de la teoría.
Evaluación secundaria	primaria y		Cómo reaccionaron sus estudiantes al enterarse de los cambios que traería la pandemia Cuáles fueron las propuestas de sus estudiantes para enfrentar los cambios que implicaría la situación de la pandemia	
Estrategias Afrontamiento	de		¿Qué hicieron sus estudiantes para afrontar las situaciones difíciles a nivel de salud, académicas o familiares que trajo la pandemia? Por qué funcionaron o por qué no funcionaron las estrategias que pusieron	

	en marcha sus estudiantes para afrontar estas situaciones ¿Cómo ha podido reconocer que sus estudiantes han logrado o no adaptarse a esta situación de la pandemia?
Factores de riesgo y protección	Qué situación o personas aportaron dentro del núcleo familiar considera que aportaron a estas situaciones difíciles Que situaciones o personas aportaron dentro de la comunidad educativa al manejo de situaciones difíciles en esta época y cómo lo hicieron ¿Qué personas o situaciones hicieron más difícil para sus estudiantes manejar esta época de pandemia?

Formato entrevista grupal estudiantes

Participantes	Elementos	Preguntas Orientadoras	Técnica	Instrumento	Estrategia
Estudiantes	Principales Estresores	¿Cómo ha sido su estado de salud desde que apareció el virus?	Grupo focal	Guía de preguntas	Apertura Inicialmente se dará la bienvenida a los niños y niñas, se presentan las investigadoras y se pedirá que cada uno de ellos diga su nombre y edad. Desarrollo Posteriormente se mencionará a los niños y niñas que jugaremos a la ruleta en una ocasión para dar un orden de participación al encuentro En un primer momento se realizará la primera ronda de preguntas, es decir, la idea es que cada uno de ellos aporte una respuesta de acuerdo a lo que arroje la ruleta. En total se cuentan con 11 preguntas.
		¿Cómo cambió su vida escolar desde que el virus llegó a visitarnos?			
		¿Cómo ha sido la convivencia con tu familia desde que llegó el virus?			
	Reacciones emocionales y fisiológicas	¿Cómo te sentiste cuando empezaste tus actividades escolares virtuales en casa?			
		¿Cómo ha sido tu sueño y apetito desde que llegó el virus?			
	Evaluación 1 y 2	Cuando has tenido que enfrentar esas situaciones difíciles en Pandemia: ¿Cuál consideras que es la situación más difícil con tus padres, compañeros o			

	profesores desde la llegada del Covid?		Cierre Finalmente se agradecerá el espacio compartido y se abrirá un espacio adicional para preguntas u observaciones del encuentro y como cierre la despedida
	¿Qué has pensado de cada una de estas situaciones?		
Estrategias de Afrontamiento	¿Qué has hecho durante el tiempo que has tenido que estar en casa?		
Factores de riesgo y protección	¿Qué personas o situaciones de tu familia, de tu colegio, de tus amigos, etc. te ayudaron a manejar estos momentos de dificultad? ¿Qué recomiendas hacer a los niños y adultos frente a situaciones difíciles?		

Formato entrevista grupal Padres

Participantes	Elementos/Categorías deductivas	Preguntas Orientadoras	Técnica	Instrumento	Estrategia
Padres	Principales Estresores	Cómo ha sido la situación de salud de su hijo (a) durante la pandemia Cómo ha sido el proceso de aprendizaje y formación académica de su hijo (a) durante la pandemia Cómo ha sido la relación con su hijo (a) durante la pandemia	Grupo focal	Guía de preguntas	Por medio de Google meet se enviará un enlace a los padres para que puedan conectarse. Posterior a esto se dará inicio al encuentro y se explicará la dinámica del mismo, es decir, que, por cada pregunta, cada uno de ellos tendrá que dar su opinión, es importante aclarar que no hay respuestas correctas o incorrectas y que toda la información que ellos aporten es de vital importancia. En total se cuenta con 14 preguntas las cuales han sido clasificadas dentro de algunas categorías deductivas que se obtuvieron a partir de la teoría.

Reacciones emocionales y fisiológicas	Que cambios de comportamiento notó en su hijo (a) cuando inicio la pandemia Que sentimientos le han expresado sus hijos por el cambio de vida por la pandemia Cómo se distribuyó el tiempo de ocio y recreación para su hijo(a) Que cambios notó a nivel del apetito y sueño de su hijo(a) durante la pandemia
Evaluación primaria y secundaria	Cómo reaccionó su hijo (a) al enterarse de los cambios que traería la pandemia Cuáles fueron las propuestas de su hijo(a) para enfrentarse a los cambios que implicaría la situación de la pandemia

Estrategias Afrontamiento	de Por qué funcionaron o por qué o funcionaron las estrategias que puso en marcha su hijo(a) para afrontar estas situaciones ¿Cómo ha podido reconocer que su hijo(a) ha logrado o no adaptarse a esta situación de la pandemia?
Factores de riesgo y protección	¿Qué situaciones o personas en específico ustedes consideran que aportaron dentro del núcleo familiar dentro de su hogar su familia como tal al manejo de estas situaciones difíciles en pandemia y cómo lo hicieron? ¿Qué situaciones o personas en específico fueron claves dentro de la comunidad educativa? ¿Qué personas o situaciones hicieron más difícil para sus hijos?

Anexo C. Resultados Diagnóstico Participativo

Transcripción y análisis entrevista estudiantes

Pregunta 1	Participantes	Respuestas
¿Cómo ha sido su estado de salud desde que apareció el virus?	Participante 1	Mi estado de salud ha estado muy bien desde que llego la pandemia
	Participante 2	Bueno pues profe primero que todo al principio fue duro adaptarse, pero ya, nada mal, no sé qué... de salud normal es la primera vez que no me enfermo cada semana yo creo que era porque comía artisimo en el colegio.
	Participante 3	Pienso que un día que era como que pasajero un virus que andaba por ahí por la casa porque con mi hermana me dio vomito y un dolor de cabeza y ya de eso nada más.
	Participante 4	Bueno mi estado de saludo hasta ahora ha estado bien gracias a Dios he estado muy bien, pero lo que si es que tengo que bajar de peso.
	Participante 5	Pues mi estado de salud ha sido muy bueno, lo único es que estos días me han estado ardiendo los ojos, pero del resto todo bien.
Pregunta 2	Participantes	Respuestas
¿Cómo cambio tu vida escolar desde que el virus llegó a visitarnos?	Participante 1	Ha ido cambiando porque ya no son las mismas formas de aprendizajes, ya no estamos con nuestros compañeros, pero

	también pues eso nos conviene porque hay que cuidarnos.
Participante 2	Pues me sentí alegre porque a través de un computador por lo menos iba a mirar a mis compañeros y seguir aprendiendo lo malo es que pues falta el descanso, extraño correr por ahí en el recreo.
Participante 3	Porque yo me acuerdo que en el curso a veces sabíamos estar gritando, corriendo a veces salir al descanso y correr y jugar con los niños y las niñas o así el cambio que yo he pasado por el colegio ha sido grande porque uno ya se acostumbró como que a salir como que a correr en el parque o así porque uno salía de tener clase uno salía a comprar y todo eso, eso sí ha sido un cambio porque yo si me estaba estresando pues aquí en la casa encerrada y eso profe. El cambio que todo hemos pasado es como nuevo para nosotros porque nosotros, yo extraño que cuando salimos del salón de una para la cafetería o esperábamos a nuestras compañeras para ir a comprar juntas y también yo extraño arto el colegio porque en la casa tanto uno estar encerrado pues uno se estresa y eso me está pasando a mí.

Participante 4	Bueno ahora si ha sido muy diferente porque uno ya no puede convivir con nuestros compañeros ver a nuestros profesores y a la vez también bueno porque nos cuidamos y estamos mejor en casa, pero también necesitamos ir al colegio.
Participante 5	Pues si ha cambiado porque antes como decían mis otros compañeros acabamos clase y salíamos al descanso, luego de comer sabíamos correr, jugar al tope o a las escondidas y ahora pues ya no se puede todo es virtual, además cuando el presidente dijo que no íbamos a ir mi hermanita y yo felices porque pensamos que era poquito tiempo una semana y ya luego cuando ya se alargó y nos encerraron ya fue difícil.

Pregunta 3	Participantes	Respuestas
¿Cómo ha sido la convivencia con tu familia desde que llegó el virus?	Participante 1	La relación entre ni familia ha venido mejorando mucho, hemos aprendido a conocernos más, estamos siempre en familia tenemos más confianza entre nuestra familia.
	Participante 2	Buena profe porque nosotros jugábamos al stop con otros familiares que estaban al otro lado de la ciudad por vía zoom, también jugábamos aquí en la sala jugábamos en... play en navidad y

	dieron una play, entonces ahí jugábamos artísimo, nos comprábamos artísimas películas.
Participante 3	La relación con mi familia pues ahora está más bien porque ahora no estamos ajuntando más porque antes mi papá se ha separado de mi mamá, como yo soy la hija menor, no sé, pero a mi hermana que tiene 18 años, no la pegaba tanto 23:39 – 23:40 [inaudible]
Participante 4	Bueno la relación de mi familia si ha sido más o menos ya que pues están trabajando, la mayoría de veces yo me quedo sola la mayoría de tardes haciendo tareas y eso no hacemos cosas juntos y a veces mi mamá se estresa mucho y entonces me olvido de preguntarles cosas así o a mi padre pues y así.
Participante 5	Pues la relación con mi familia ha sido muy buena, porque antes cuando estábamos en el colegio casi toda la mañana estábamos allá y luego en la tarde veníamos hacíamos tareas y casi no compartíamos, pero ahora que estamos en la casa compartimos más, mi papi sale de permiso, compartimos o salimos a comer o también jugamos en la casa con unos juegos que tenemos, tenemos domino, ajedrez y también parques.

Pregunta 4	Participantes	Respuestas
¿Cómo te sentiste cuando empezaste tus actividades virtuales en casa?	Participante 1	Pues me causo felicidad y tristeza porque pues en el colegio hacíamos trabajos en grupo, salíamos a jugar y ahorita en zoom por ejemplo solo se forman salas y toca ahí hacer la tarea, pero me da felicidad porque nos ha permitido conocer más las plataformas.
	Participante 2	Pues profe sinceramente para mí fue igual ya que pues hay tareas que se manda del colegio pa la casa y hay tareas que se manda de la virtualidad para la casa, entonces zoom ...27:12 [inaudible]
	Participante 3	Es que no sé me sentí como medio incomoda porque a veces, es que ahora no están como dejando clases, tareas como fuera de clase, pero ahora las estamos haciendo en clase y me siento más cómoda. Pero yo cuando inicio me estaba aburriendo porque no eran como así las tareas como antes.
	Participante 4	Pues a la vez fue mejor y a la vez mal porque nosotros pensamos digamos una semana y ya volvimos al colegio, pero no esto ya fue avanzando pues entonces ahí ya conocimos más de nuestras plataformas porque en el colegio no les dábamos uso, también extrañar a nuestros compañeros, pero los podemos

	ver así sea que no podamos vernos frente a frente, pero nosotras tenemos un grupo y pues ahí hablamos y hacemos tareas.
Participante 5	Pagues primero sentí que felicidad porque antes de antes que apareciera el virus, yo era que cuando se utilizaba el computador o un celular y como antes como estábamos en el colegio no se los utilizaba, entonces cuando ya nos dijeron que las clases iban hacer virtuales me sentí feliz por eso porque iba aprender más y también sentí tristeza porque pues ya no iba a mirar a mis compañeras de frente íbamos a jugar y compartir.

Pregunta 5	Participantes	Respuestas
¿Qué has hecho durante el tiempo que has tenido que estar en casa?	Participante 1	La pandemia no ha permitido aprender más cosas, por ejemplo: aprender a cocina, yo a tener métodos para aprender mejor, para cosas del colegio y cocinar.
	Participante 2	Como cuenta también el otro año también le soy honesto como que nos permitieron las vacaciones de junio, no me acuerdo muy bien de junio creo que era, febrero le soy honesto, dormir y comer. Después de ahí nos metieron a las clases, el primer duro fue duro, porque yo me quedé dormido así sentado, más o menos por la tarde, me

desperté y yo ya pensé que era el primer día de clases, después de ahí como en semana no me prestan el celular, el fin de semana cojo el celular y la mayoría de tiempo cojo el celular y paso ahí y en semana de estudio hago tareas, nos ponen a leer libros uno que otro rato para jugar.

Participante 3 En mis tiempos libres es como dice Cuaspud como que 32:07 [inaudible] a veces se salir al parque a jugar, a veces me voy a la casa de mi mejor amiga.

Participante 4 Pues yo siempre voy donde mi abuela porque yo la quiero mucho, luego pues leo libros, dibujo he hecho una obra de arte que tengo por ahí, también pues canto, he ido a la casa de una compañera a jugar, me divierto mucho jugando con mis muñecos y con mi gatica.

Participante 5 Pues yo en mi tiempo libre las actividades que he realizado pues fueron leer libros también pintar, jugar con mi hermanita, con mi familia y también y también cuando nos permitieron un poquito salir entonces mi papi salió de permiso como en diciembre a Chachagüí a unas piscinas con mi prima, mi primo y mi hermanita, mi papi, mi mami y yo.

Pregunta 6	Participantes	Respuestas
¿Cómo ha sido tu sueño y apetito desde que llego el virus?	Participante 1	Si subí un poquito de peso por que cada rato por ejemplo me daba comida mi mami, o en el descanso la fruta, en el segundo descanso el yogurt y después de cada clase a las 12:30 me cambio y me acuesto un ratico, una media hora y de ahí ya me levanto hacer las actividades
	Participante 2	Profe de sueño nada y de comida pase de no pandemia a un pan a pandemia sin panes.
	Participante 3	Mi cambio ha sido grande porque yo antes no dormía pues tanto pero ahora pues si porque en la casa yo no puedo por 36:35 [Inaudible]
	Participante 4	Bueno pues porque el desayuno a las 6:00 después un fruto o algo así, después el almuerzo y después la cena, uno ahí va como que engordando.
	Participante 5	No pues del apetito bien, normal, y del sueño cuando estábamos en las vacaciones dormía un poquito más tarde y me acostaba temprano, no tan tarde, ahora que ya entramos ya nos dejaron tareas sabía acostarme a las 10 o a las 11:30 por estar haciendo las tareas.
Pregunta 7	Participantes	Respuestas

¿Cuál consideras que ha sido la situación más difícil con sus padres, compañeros y profesores desde la llegada del COVID?	Participante 1	Al principio de clases porque no entendíamos muy bien las plataformas, que tocaba que usar por ejemplo zoom, la plataforma norma, aunque esa no la habíamos trabajado antes, pero nos ha permitido analizar más la plataforma con los profesores, con una profesora que se llamaba Zoraida que un niño le dijo que quería ir a la luna y ella le dijo: que no podía y con mis compañeros me ha ido bien.
	Participante 2	Lo más difícil fue cuando antes de la pandemia lo íbamos abrazar de una y cuando ya empezó la pandemia teníamos que esperarlo máximo una media hora o una hora completa para irlo abrazar. Con mis docentes y compañeritos, no tener descanso porque extraños a mis amigos del colegio.
	Participante 3	Extraño también como que la casa de mi abuelita que ya no la puedo entrar porque 41:43 [inaudible] la podemos contagiar 42.05 [inaudible] eso es un cambio porque yo siempre nos daba el almuerzo y ella ya es mayor de edad. En cambio, con mis compañeros y profesores extraño salir al descanso a los patios y así
	Participante 4	La situación más difícil con mi familia, pues no tengo, con mis compañeros fue

que, faltaba que nos veamos y eso con el profesor, antes con la profesora Zoraida nos tocaba muy difícil, ella llegaba como de una manera como para no querer enseñar y otra es que ahorita el profesor Darío Burbano, el viernes casi nadie de los profesores nos deja tareas, sino que nos deja tareas el fin de semana y el viernes ya nos deja tareas y a veces es como muy estresante.

Participante 5	Pues con mi familia lo que dicen también Cuaspud cuando vienen los papás no los puede abrazar, y toca esperar hasta que se desinfeste, se bañe y luego ya, y con mis abuelitos nosotros si los venimos a visitar, nosotros nos conectamos en la casa de ellos que hay internet, pero pues ya no se los puede abrazar tanto como antes. Pues con los profesores lo que dicen mis demás compañeros, con la profesora Aida, que pues ella llegaba y las clases eran aburridas porque a veces no preparaba clase si no que en la misma clase llegaba y buscaba el texto y lo copiaba de la página lo copiaba en Word o algo así y no eran tan divertidas las clases eran aburridas y con mis compañeras pues nada.
----------------	--

Pregunta 8	Participantes	Respuestas
¿Qué has pensado de cada una de estas situaciones?	Participante 1	Por medio de audios mi mami y yo hemos mejorado la relación.
	Participante 2	Yo diría que, si es manejable por ejemplo problemas de, así como de que... como lo dije en el anterior punto que no podía abrazar a mi papá, es manejable porque lo podemos esperar un rato más y sobre el problema del COVID en la humanidad se ha causado más pandemias yo diría que podemos superar esto.
	Participante 3	Pues para el problema de mi abuelita ya sé que si pasa la pandemia ya puedo ir a visitarla, pero sino no lo puedo hacer, pero a veces vamos a la casa con las medidas de seguridad para no contagiarla con nada de virus. Con mis compañeros si se pasa la pandemia ya nos podemos reencontrar otravés y jugar otra vez como antes. Pero con los profesores el profesor Darío que nos merme un poquito los trabajos que nos deje los trabajos los lunes o los martes.
	Participante 4	Con mi familia yo no tengo, con mis compañeros también puede ser, pues lo podemos solucionar, y el profe Dielver también, porque todas las personas no somos correctas, también tenemos nuestros errores, de pronto tenemos que hablar con el profe, para que no nos deje

tanta tarea y otra cosa que iba hablar era de la profe Rocío ella llegaba a veces de una manera que muy ... no tenía ánimos de enseñar, llegaba así hagan esto y ya y cuando da informaciones no nos escribe si tenemos que conectarnos o si tenemos solo les envía lo que le envían el grupo de profesores y ya cuando tenemos informaciones no nos escribe si tenemos que conectarnos o si tenemos solo nos envía lo que le envían desde allá, el grupo de los profesores creo que es y pues eso también.

Participante 5	Si son manejables porque pues tenemos que esperar a que nuestros papas se bañen y luego los vamos abrazar, y cuando pase la pandemia ya vamos a poder abrazar un poquito a nuestros abuelitos, y otra cosa de la profesora Aide que una vez nos estaba hablando y creo que nos estaba diciendo malas palabras, esta cosa ... bueno es una palabra fea que dijo.
----------------	---

Pregunta 9	Participantes	Respuestas
¿Qué personas o situaciones de tu familia, de tu colegio, de tus amigos, te ayudaron a manejar estos momentos de dificultad?	Participante 1	Cuatro personas, fue mi mamá cuando tenía alguna duda, en alguna tarea ella me alentaba para poderla hacer. La segunda es mi tía, tenemos muy buena relación siempre es cariñosa conmigo la cuarta es

Juliana Rojas para mí, porque a veces cuando he tenido dudas en alguna tarea o algo la llamo y eso, la quinta era en el anterior curso, fue la profe Lesly que nos orientaba en cualquier duda.

Participante 2 Profe a mí me ayudo más que todo mi familia, como la familia de mi papá son cristianos entonces nos conectábamos vía zoom para hacer la oración y hasta con una prima de Texas california y a veces en la mañana como dije nos poníamos a jugar juegos en línea. No sé si cuenta yo tenía un amigo que se llama José Latorre, pero se fue para Ipiales porque le dieron un mejor trabajo a la mamá, entonces con él se me comunicar para jugar vía wasap para jugar cosas así y también quería agregar de lo que estaban hablando mis compañeros de que el profe Elver deja mucha tarea, pero el deja tiempo para hacerlas, pero por ejemplo nos dio un trabajo de hacer 18 diapositivas, pero tenían que ser cortas y nos dio 8 días.

Participante 3 En mi casa fue mi mamá y mi hermana, como ella está en 11 lo de matemáticas, entonces me ayuda en los talleres de matemáticas, también mi mamá porque ella me apoyado, me ha animado a que trabaje más sin pereza. De mis compañeras Sara Castillo porque a veces cuando terminamos las clases nos

conectamos para hacer juntas las tareas que nos dejan.

Participante 4 De mi familia el apoyo más grande fue mi mamá, porque estaba no tan mal, pero si estaba mal en el colegio y ahora estoy mejorando, mejore mucho, pues mi apoyo de compañera fue Angela ya que a veces que no entendía pues ella me explicaba y de los profesores la profe Lesly, nos daba consejos muy buenos

Participante 5 Pues de mi familia, mi mami, mi papi porque han estado pendientes y todo, también porque antes yo hacía muy desorganizadas las cosas, no anotaba las tareas, la letra mía era Dios santo muy fea luego ya mi mami ya me apoyo, y ahora soy mucho más organizada he cambiado muchísimo y mi papi que nos ha estado apoyando. De los profesores la profe Lesly, ella nos quería mucho y nos enseñó muchas cosas y cuando fuimos al grado me dijo que me quería mucho, que yo era muy juiciosa, que participaba en la clase y de mis compañeros Laura Sofia Orozco, pues ella ha sido mi mejor amiga y también en las cosas que yo necesito a veces que no entiendo le pregunto a ella y ella me pregunta a mí y nos ayudamos entre los dos.

Pregunta 10	Participantes	Respuestas
¿Qué recomendaciones hacer a los niños y adultos frente a situaciones difíciles?	Participante 1	Yo les diría que primero intenten resolverlo solos y si no pueden resolver las dudas los niños ora r y a los niños chiquitos que le comenten a una persona adulta, 1:00 [Inaudible] que tengan orar y a los adultos que consulten con una persona más experta.
	Participante 2	Primero mantener la calma, después como dijo Laura Orozco orar, otras cosas sería encontrar hobbies como para distraerse. Cosas, así como por ejemplo una persona que le guste el futbol o cosas así, que se haga su espacio, una persona que le guste el celular cosas así. Pues mantenerse distraído. Porque ahoritica no podemos salir de casa y tenemos que encontrar la forma de entretenernos.
	Participante 3	Yo les diría que no se estresen tanto que controlen sus ... se relajen los niños cogen un papel y un lápiz para nosotros es fácil, en cambio para los adultos no es fácil, o a veces jugar ajedrez.
	Participante 4	La primera Es muy importante mantener la calma, el numero dos es orar Dios es primero que nosotros el otro si nosotros queremos nuestra vida común y corriente debemos apoyarnos entre todos para que así seamos una población más grande y ya pues hacer nuestras cosas comunes y corrientes.

Participante 5 Perdió conexión

Transcripción y análisis entrevista padres

Pregunta 1	Participantes	Respuestas
¿Cómo ha sido la situación de salud de su hijo o hija durante la pandemia?	Participante 1	Hola dando gracias al señor y teniendo en cuenta la situación de encierro de los niños que eso era lo que más nos preocupaba a nosotros como padres porque ellos no desarrollaban pues sus actividades a cambio abierto como estaban acostumbrados a realizar desplazarse también hasta el colegio y compartir con su compañeritos y sus profesores dando gracias al señor mi hija Ángela María no tuvo inconvenientes en este problema en cuanto al encierro, ella desarrolló otro tipo de actividades durante la pandemia que todo tuvo que ver con la tecnología ¿cierto? y con las prácticas de lectura que fue lo más importante que implementó el colegio que me pareció muy importante porque a diferencia de otros años en la época de la pandemia fue cuando más libros leyó, entonces ella se basó en eso y también busco otras alternativas como ver películas, documentales, y dejar más trabajo para la casa, entonces en esto ella ocupó su tiempo y no se vio

	definitivamente afectada su salud mental y emocional en esa parte.
Participante 2	Gracias a Dios la niña a estado con buena salud solo estuvo, un tiempo al principio un poquito como estresada por estar tanto tiempo encerrada, también por la dificultad que presentamos porque mi esposo él si se contagió y pues yo también trabajo en un hospital, entonces también el estrés que nos generó eso, mi esposo que se enfermó yo el miedo de venir también con. pues poder contagiar a la niña, pues si hubo un momento el estrés, pero ya poco a poco ha ido mejorando y ahorita gracias, Dios ella está pues bien
Participante 3	Si buenas tardes, lo que yo he notado que mi hijo pues no ha tenido ninguna dificultad de salud ni emocionalmente se ha desenvuelto bien en sus trabajos, en su desempeño académico, ha sabido aprovechar ha tenido, así como decía la otra señora, ha sabido aprovechar los espacios de lectura, no ha tenido gracias Dios ninguna dificultad, lo que si también se me creció es mucho [risas]
Participante 4	Está bien gracias a Dios mi niña no ha presentado ningún inconveniente con respecto al tema físico o razones de salud, pero si pienso que repercutió bastante el encierro porque los niños

venían de compartir, de jugar de todos ir a respirar aire puro de estar con 11:26 [inaudible] y mi niña si muy traumático decirlo así de no encontrarse con sus compañeritos, de no tener contacto con ellos y ese cambio tan abrupto que al principio se presentó que obviamente que como niños pues a medida que pasa el tiempo y con el apoyo de nosotros se van acoplando 11: 49 [duda - EDILMA] se mantenía aburridita estresada con el temor precisamente de llegar a contagiarse, que nosotros salíamos y al regresar a casa era una desinfección total, entonces en esto se generó un poco de temor, duda, incertidumbre y uno de ver que mi niña estuvo en sus inicios con respecto a esa pandemia y en ausencia de las clases, presento bastante estrés 12:17 - 12:23 [inaudible] como curar pero desafortunadamente no trascendió.

Participante 5 Buenas tardes , con respecto al estado de salud e Julianita gracias a Dios no presento ningún malestar desde grado quinto, pero hace como una semana si me refiere que lis ojos se le están colocando un poquito rojos y yo creo que es debido a que esta mucho tiempo en el computador, con respecto al aprendizaje fue un cambio muy drástico pero poco a poco me he dado cuenta que ellas se han

ido adaptando, de igual manera digamos en la primera etapa hace una año que nos tocó estar encerrados si mire como el grado de estrés que se presentó ¿no? ya que ella no pudo salir, no pudo compartir con sus compañeritos, eso también influyó en nosotros como padres de familia, el temor, llegar del trabajo, de pronto contagiarnos pero gracias a Dios cambios a mayores con respecto al estado de salud no hubieron.

Pregunta 2	Participantes	Respuestas
¿Cómo ha sido el proceso de aprendizaje y formación académica de su hijo o hija durante la pandemia?	Participante 1	Bueno yo pienso que en medio de la educación virtual y la educación presencial si hay un abismo muy grande ¿cierto? y más en esto que nos cogió tan desprevenidos y nunca habíamos tenido con antelación pues para nuestros niños que reciban algo virtual, para ellos fue algo... y para nosotros como padres también algo de sopetón pero pienso que si hay un abismo porque la educación presencial deja mucha más enseñanza para nuestros niños, aunque en el caso de mi hija ella con la virtualidad a aprendido mucho más de sistemas eso si es algo positivo de esto y es un desarrollo más para el aprendizaje de ella en cuanto a la tecnología y en cuanto al sistema y los

profesores también yo creo que les toco aprender esto y los comprendo perfectamente que para todos fue una situación y ha sido una situación pues que tuvimos que aprender y cómo Constanza decía pues algunos profesores lo han hecho de la mejor manera otros no, pero en cuanto a la pregunta es clara del aprendizaje, entonces yo pienso que se aprende más de manera presencial aunque en el caso positivo de mi hija aprendió más sobre sistemas, eso es todo.

Participante 2 Bueno el proceso de aprendizaje durante esta pandemia pienso que ha sido un poquito osea en medio porque estas clases así virtuales no me han parecido que han sido la mejor manera porque no veo que el aprendizaje sea óptimo, pues lastimosamente no he podido estar con mi hija en acompañamiento con ella para saber cómo es el método de aprendizaje de los profesores, lo único que si he escuchado es que me dicen que son muy rutinarias, hay profesores que tiene muy buena disposición en todo, hay otros que lastimosamente no , no estoy de acuerdo en esa plataforma , no sé no me gusta y más cuando hacen trabajos o actividades guías , no sé si la descargan de esa plataforma porque la verdad muchas veces tengo que llegar y explicarle a mi

hija y hasta veces ni yo las entiendo, son unas preguntas muy complejas que no se las entiende y pues con lo que decía la sargento Angela, pues si la nena en las herramientas informáticas si ha aprendido mucho pero en lo demás si pienso que el aprendizaje no ha sido muy bueno.

Participante 3 Si señora lo que yo he notado en mi hijo en lo poco, pues obviamente yo estoy trabajando, cuando y llego lo he notado que participa mucho en clase, es muy dinámico, si obviamente se acoplo un poquito, fue un poquito difícil por lo del computador y toda esa situación un poquito dispendiosa, pero pues ya le cogió el hilo a las clases y pues no a mi hijo lo he visto con un buen desempeño y buena actitud para el estudio, eso seria, muchas gracias.

Participante 4 Retomando lo que anteriormente se había dicho pienso que fue un cambio para tanto para docentes como para alumnos personalmente me ha permitido ver como es el trato de algunos docentes con los niños si bien estoy de acuerdo que a los niños se les llame la atención se los discipline, voy muy de la mano con la disciplina, y tengo unos profesores que no están capacitados y no tienen la paciencia para saber afrontar de pronto

precisamente el estrés y el caos que les genera a ellos el trabajo que se represa ¿no?, tantos correos, escribiendo, tantos niños es entendible, pero yo he logrado ver como muchos docentes a veces son muy fuertes con nuestros niños y a mí me gustaría no sé de pronto que este tema trascendiera un poco para que los docentes valoren y hagan un trabajo más ameno, yo he tenido la oportunidad de escuchar a docentes que llegan aburridos, llegan estresados y no caen en cuenta que la huella que ellos están dejando en nuestros niños es definitiva, quién no recuerda a su profesores de primaria o el profesor buena gente o el profesor bravo o como papás que le teníamos miedo al profesor de matemáticas, muchas cosas como esas así como hay docentes excelentes que yo admiro y agradezco su paciencia, la alegría que llegan a estas clases, el niño se vuelve 16:07 - 16:09 [Inaudible] y estresan y 16:10 [inaudible] a los niños 16:13 - 16: 15 [inaudible] pero si veo a otro y o escuchó de algunas compañeritas que dicen:" hay la profesora llega malgeniada, la profesora llega brava, la profesora no se le puede preguntar" a veces he escuchado un par de comentarios fuertes que en realidad eso a

mí 16:33 - 16:34 [inaudible] porque si yo digo ellos saben que como papitos a veces estamos escuchando y no me imagino como será en el colegio osea los niños con algunos docentes que no podrán ni hablar entonces, ese tema me ha dejado un poco pensativa con respecto a la educación en virtualidad.

Participante 5	Bueno a mí al inicio, yo creo que nos pasó a todos al inicio de la pandemia cuando empezaron las actividades virtuales mire un poco de confusión de falta de organización tanto del docente como de nosotros padres de familia que no teníamos mucho conocimientos de las plataformas y obviamente pues de nuestros hijos posteriormente paso el tiempo y la niña se fue adaptando y en esa adaptación particularmente pienso que la época que yo pude compartir con mi hija yo le exigía mucho, yo sé que de pronto fui demasiado exigente yo trataba de que a ella le dejen tareas, las haga ahí las realice, estudie este pendiente porque sabía que el cambio era muy drástico, pero pues yo quería que independientemente como a ella le toque estudiar tenía que salir adelante, si fui un poco exigente yo creo que demasiado, pero yo he mirado los resultados en ella, porque eso paso en grado quinto , en
----------------	--

grado sexto ahorita me doy cuenta que ella sabe más de las plataformas, ella cuando yo llego dice: "mira mami adelante esto, hice esto" y de hecho las cosas que he revisado ya han sido mínimas, me he dado cuenta estoy trabajando me comparte y yo le digo "listo hija envié la actividad" he mirado que el rendimiento académico es muy bueno como dice doña Constanza si hay docente que tiene como esa facilidad de llegar al estudiante, exigirles, pero hay otros que todavía les falta como esa parte de preparación diría yo, y también preparar las clases, no son todos pero los docentes tienen que tener en cuenta eso, no preparan bien las clases y obviamente las clases se vuelven bien aburridas y por consiguiente los niños no le muestran como demasiado interés. respecto a mi hija pues si le ha ido muy bien académicamente y pues no... la verdad no tengo nada que decir, gracias.

Pregunta 3	Participantes	Respuestas
¿Cómo ha sido la relación con su hijo e hija durante la pandemia?	Participante 1	Al inicio si fue un estrés pues gravísimo pues la verdad el tema de las conexiones, esto que era como tan, tan... que nunca lo habíamos manejado llegue yo a estresarme yo y la llegue a estresar a mi

hija con mi comportamiento, "vea que meta que al ¿qué es? ...al chat que no podíamos ingresar, que no sabíamos cómo hacerlo que los profesores no daban tanto espacio para que los niños escriban en el cuaderno, y eso que ahora dando gracias a Dios tengo la oportunidad de estar acá en mi casa pero tampoco estaba tan pendiente pues de que todos los profesores decían cierto, ella tampoco escribía que tareas tenía entonces entre los papás pues ahí con Eliana siempre nos hemos ayudado ¿Cierto Eili? que tareas han dejado, que no sé qué, fue como yo volver a repetir quinto de primaria prácticamente y yo no lo voy a negar también estuve participando de las tareas porque como decía Eliana subir a la plataforma hay preguntas que ni ella sabía entonces me toco como volver a repetir 5 e primaria con mi hija entonces al inicio fue un estrés para mí y pobrecita le cause ese estrés a mi niña, pero a medida que ha pasado el tiempo entonces y pues como ella ya tiene la oportunidad por lo menos de salir al parque de compartir con sus amigos con las debidas medidas de seguridad entonces ella se ha relajado un poco en esta situación y ahora pues que entro a primero yo si dije, yo ya

no le voy ayudar absolutamente a nada voy a ver cómo le va en el primer periodo y usted tiene que empezar hacer responsable con sus cosas, sin embargo la relación entre ella y yo siempre ha sido buena, pero al inicio como les cuento si fue de estrés.

Participante 2 Bueno la relación de mi hija es más que todo las dos ha sido muy buena aunque si a veces al principio me tocaba regañarla hay veces que ella era un poco descuidada y me tocaba en el grupo estar pregunte y pregunte qué tareas habían dejado, qué actividades habían dejado porque pues el cambio de estar de lo presencial a lo virtual si era un poquito complicado pero pues eso fue el anterior año y en este periodo, para este periodo la verdad no hemos tenido tanta dificultad porque la nena ya la he soltado ha hecho ella más solita las cosas y no pues la verdad si entre las dos ha habido muy buena relación en lo que es yo en lo que pueda colaborarle a la nena en explicarle todo lo que ella no entienda y así

Participante 3 Bueno yo creo que tanto como para mi hijo como para mi es algo nuevo que tuvimos que aprender juntos no nos lo esperábamos ninguno de nosotros de los seres humanos con esta situación pero la

relación con mi hijo tanto con la hermanita con mi esposa ha sido muy buena frente a esto si al principio nos dio mucho miedo que teníamos que hacer esto se le llamaba la atención, que bueno... antes si se tenía el hábito de lavarse las manos pero no es como ahora tan constante, si nos daba miedo, mejor dicho hasta de tocar cosas externas de la casa, hacer un poquito más de aseo en la casa, desinfección y toda esa situación porque estábamos sometiéndonos pues a algo que no pensábamos venir, pero ya lo hemos ido asimilando y ahoritica pues mi hijo con nosotros si lo estamos llevando a la... muy bien, no a la perfección pero ya estamos más acoplados a esto que estamos viviendo, muchas gracias.

Participante 4	Bueno pues yo puedo decir hace un momento que es una etapa superada que es algo positivo fue una experiencia de muchísimo aprendizaje de muchas lecciones porque... retomando lo que han dicho muchos papitos pues en realidad pienso que los que necesitamos ayuda en su momento fuimos nosotros no los niños porque los niños de una u otra manera se terminan adaptando pero uno como padre alcanza unos niveles de estrés tan grandes que los termina afectando a ellos, ¿que el
----------------	--

trabajo; ¡la casa! yo le decía a mi esposo que la que se graduó de primaria era yo porque mejor dicho no daba abasto terminaba mejor dicho rendida trabajado, las cosas de la nena, las cosas de mi esposo, los.. 33:39 [inaudible] osea era demasiado y como mencionaba doña Milena yo regañaba a la nena sin de pronto algún motivo sin comprender que ese cambio para ella era super complicado también entonces no me ponía en los zapatos de ella, le exigía demasiado, pretendía que hiciera cosas que para mí era obvias pero de pronto para ella eran un poco más difíciles porque apenas las estaba aprendiendo, entonces por medio de oración de muchos audios, ayudas también logre como adaptarme, logré comprender de que eso es algo ajeno que no estábamos preparados pero que tenemos que convivir con este virus, entonces me permitió pasar la página tener una mejor relación con mi niña, comprenderla más, manejar los niveles de estrés, un momento a cada cosa de acuerdo a la importancia.

Participante 5	Bueno al inicio de la pandemia la verdad género un poco de estrés ¿no? porque uno sin trabajo, estar solo en casa es un poco complejo de pronto fueron como muchos
----------------	--

sentimientos encontrados. A veces el mismo estrés lo coloca de mal genio y a veces si les llamaba la atención cosa que no eran tan significantes digámoslo así, pero con el transcurso del tiempo ya empezaron las clases virtuales me permitió hacer ese acompañamiento y darme cuenta cómo se desempeña ella en lo educativo eso fue chévere porque tanto de ella como de mi otra niña mire como son los rasgos allá en... me hice como una idea esa es la palabra, una idea de cómo es ella en el colegio pero también me permitió analizar que los hijos tienen un comportamiento a veces en la casa y diferente allá en el colegio, otra cosa también que he analizado es que al Inició los que pudimos estar desde un inicio con nuestros hijos de pronto ayudándoles trabajo y estar tan pendientes no todos los niños aprenden de igual manera porque a veces ellos cuando uno está ahí se ponen más nerviosos que cuando están solos, cuando están solos ellos como que se liberan y participan más esas cosas mira, entonces por ejemplo al inicio si estuve siempre con ellos y ahora que me ha tocado trabajar entonces o a veces que em quedo un momentico ya me doy cuenta que ellas solas se desenvuelvan, pero siente como

mucho temor en ese aspecto, pero la relación mejoro mucho y estoy contenta de haber participado con ella aunque ahora ya no puedo la verdad por mi trabajo pues no he estado con ellas pero me doy cuenta que el grado de responsabilidad me lo habían demostrado ellas.

Pregunta 4	Participantes	Respuestas
¿Qué cambios de comportamiento noto en su hijo, su hija al inicio de la pandemia?	Participante 1	Yo pienso que ella se volvió un poco... bueno al inicio como les conté irresponsable, mejor dicho totalmente con escribir con todo esto ¿no? , el cambio el que he visto es que se volvió un poco más responsable a pesar de que estaba en la casa y todo siguió con sus hábitos por ejemplo de levantarse, bañarse, ponerse su uniforme, eso me ha gustado y me ha encantado de mi hija ¿sí? porque a pesar de que ella está en la casa muchos niños se pueden hasta fresquear y decir a ya no me baño y me baño por la tarde, pero no mi hija siguió con sus hábitos y eso me gusto el cambio que ella tuvo y ahora en cuanto ha avanzado la pandemia me ha gustado lo de la lectura y la implementación que ha hecho la profesora 36:31 [Duda] Nina en cuanto

a este tema que se ha vuelto un poco más responsable en esta situación, ese ha sido el cambio que yo he visto y la verdad Angela María es una niña como fresca ¿no? un poco tranquila, entonces yo no he tenido problema en ese sentido con ella en cuanto a la pandemia en esta época.

Participante 2 Bueno para este nuevo año la nena si ha cambiado ha hecho las ...se ha vuelto más responsable porque el anterior año ella esperaba que como... haber ella me decía que los profesores no hacían... digamos el tema no lo profundizaban mucho la la explicación no era muy ...como le digo... pues no le entendía mucho a los profesores, entonces la nena esperaba que prácticamente que yo llegue, que yo le diga haga esto, haga lo otro, pero este año yo he mirado que ella solita ya ha sido más responsable de hecho ella está haciendo solita, completamente sola las cosas, y pues ya ahorita mirar cómo le va en este periodo, porque la verdad si la he soltado bastante y esperar como le va.

Participante 3 Si claro, que le digo... el cambio que ha tenido mi hijo ha sido totalmente positivo porque ha tenido ... se ha vuelto más responsable no se ha dejado el hábito de madrugar, de tender su camita, irse para el baño, su respectivo baño, arreglarse bien y comenzar su jornada prendiendo

su computador ha sido totalmente positivo gracias a Dios, obviamente que hay veces que, si toca hacerle acuerdo de algunas cosas que haga esto, que haga esto, lo otro, pero el cambio ha sido gracias a Dios positivo.

Participante 4 Bueno de pronto mi niña ha tenido cambios en el comportamiento con respecto a la responsabilidad, anteriormente era acostumbrada a que todo se le hiciera, que solo era pedir algo inmediatamente la chica que nos ayudaba estaba a disposición de ella, era muy muy desorganizada, para ella era fatal lavar un plato, no lo hacía, dejar la ropa tirada entonces con el cambio que tuvimos que esta chica tuvo que 37:45 **ausarse** [duda] fue abrupto también para ella porque tuvimos que delegarle responsabilidades y cada cual comprometernos diferentes funciones y cumplirlas pero en este momento que ella ya hace sola, que ya se levanta tiende su cama organiza su ropa hace sus cosas, para mi es muy gratificante y me enorgullece porque veo que cada vez va siendo más responsable, va madurando y así como v madurando y creciendo dejando de ser una niña para pasar a ser una preadolescente está madurando en esas cosas y también me genera algo de

tranquilidad porque en algunos puntos que yo he logrado leer dice que son etapas de los niños y que poco a poco pues ellos la van a ir superando que no debemos estresarnos o pretender que las hagan en un solo momento, entonces eso también me ha permitido a mi soltarla un poco.

Participante 5	Bueno como todo ¿no? o sea al inicio si miraba como un poco de desorden, un poco de irresponsabilidad osea ... no irresponsabilidad sino que ella realizaba sus actividades y no con ... cómo le digo osea por ejemplo le hacían una pregunta y no profundizaba en la pregunta, era cómo muy simple la respuesta de ella, entonces yo llegaba y le revisaba y le revisaba entonces yo llegaba , no mire usted tiene que hacer así, por ejemplo le dejaban alguna diapositiva entonces ella era copiar y pegar y yo le decía: " no, usted tome de un texto de otro y eso en la actualidad me doy cuenta que le sirvió porque ahorra todos los trabajos que ha presentado diría que el 90% lo hace ella y de hecho los docentes la han felicitado por sus presentaciones, por sus trabajos, por la manera como ella se expresa, entonces mir que cambios de comportamiento mejorar las actividades, no perfeccionista pero si querer realizar
----------------	---

las cosas bien para tener resultados excelentes digamos así

Pregunta 5	Participantes	Respuestas
¿Qué sentimientos le han expresado sus hijos por el cambio de vida por la pandemia?	Participante 1	Bueno esta pandemia yo creo que ha enseñado a mi hija y a mí a querernos más, a ayudarnos más en la casa, hemos hecho muchas actividades juntas, cocinar juntas, aprendimos a delegarnos responsabilidades en cuanto a labores de aquí de la casa y nos hemos expresado más nuestro amor, hemos hecho más apegos con ese ser supremo llamado Dios, entonces focalizamos más nuestra atención en el amor y pedirle a Dios de que nos proteja a nosotros y a nuestra familia y a todos nuestros seres queridos a la humanidad y eso me gustó muchísimo, eso fue lo que genero creo más esa época de pandemia con mi hija.
	Participante 2	Los sentimientos que me ha expresado mi hija han sido pues por momentos aburrimiento, por momentos ya ella dice que quiere volver ya al colegio compartir con sus compañeros y también temor porque a veces ella me dice "no mamá tal vez no quiero volver" al colegio porque me da miedo contagiarme o algo así, entonces esos son los sentimientos que... y pues también me ... las dos nos hemos

vuelto más cómplices, más amigas, más cómplices en todos sentido, pues a pesar de que trabajamos mi esposo y todo más, más la que está pendiente de ella soy yo.

Participante 3 Pues haber lo que yo he notado cuando uno descansa, su fin de semana teníamos la costumbre de salir a pasear y toda esa situación entonces en ese sentido ellos me manifestaban que, pues se sentían muy tristes por no poder salir, también pues manifestaban miedo, también de poderse contagiar, pero se lo ha sabido llevar tratándolos de distraer en la casa para que esto no sea muy difícil, eso es lo que me han expresado los niños, muchas gracias.

Participante 4 Principalmente temor, lo que hablábamos hace un momento que ha generado en ella en un principio el susto de pronto de contagiarse de hablar con alguien y en ese momento que había como tanta desinformación y mi nena pues me manifestaba bastante susto, bastante temor y también incertidumbre ¿no? y hasta el momento se genera en ella ¿cuándo regresamos al colegio?, ¿mamá cuándo va a pasar esto? ¿mamá cuando veo a mis compañeritas?, pienso que temor e incertidumbre serían las dos preguntas de mi hija.

Participante 5	Yo creería que al inicio fue como esos sentimientos y todavía lo tiene a veces de aburrimiento con el ánimo de que ella quiere volver al colegio, mirar sus compañeritos, compartir otros espacios, salir ¿no?, en ocasiones hemos podido salir cuando mi esposo está de permiso, entonces salimos con las nenas a pasear, pero... a cada rato me vive abrazando y diciéndome que me ama, el sentimiento que he podido compartir con mi hija es ese apego a pesar de que soy muy estricta pero yo sé que ella me ama mucho y que yo también la amo mucho.
----------------	---

Pregunta 6	Participantes	Respuestas
¿Cómo se distribuyó el tiempo de ocio y recreación para sus hijos durante esta situación de la pandemia?	Participante 1	La verdad levantarse temprano, terminar el estudio, ellas terminaban rendida, la verdad Angelita terminó rendida y ella después de terminar su clase, tomaba su descanso, hacia sus tareas y ya lo que poco le quedaba de recreación como les digo eran ya ver novelas, leer un poco, hacer sus tik tok y ya a las 9 otra vez a dormir, entonces la verdad el tiempo se iba como tan ligero, entonces no hubo durante pues... el primer episodio de pandemia la verdad no hubo como esa

distribución mejor del tiempo como ahora, es que ahora después de que levantaron ya de que dieron apertura a todos los establecimientos, restaurantes y toda esa cosa ya la niña pudo por lo menos salir aquí al parque porque el parque de nuestro conjunto estaba hasta cerrado, la primera eta fue. ¿cierto? y la segunda etapa Angela María ahora toma sus clases, ella descansa hace sus tareas, se va al parque una hora vuelve y ya sigue haciendo las tareas que le faltan y a dormir esa es la única distribución que se ha hecho

Participante 2 La nena ha sido muy poco que ha tenido así momentos de recreación porque pues en este año si ha tenido como un poquito más de tiempo ya porque parece según o que ella me dice es que la ... no sé si estoy equivocada como que la mayoría de actividades las están haciendo en tiempo de clases, y ya pues ha tenido un poquito más de tiempo para pues no sé, ponerse a jugar aquí en el apartamento porque para el anterior año si muy difícil porque les dejaban muchas tareas, entonces ella permanecía más haciendo tareas que de pronto en un tiempo libre.

Participante 3 Si, así como decía la anterior mamita si se dejaba bastantes tareas que, pues casi lo de recreación quedaba el tiempo muy

cortico, si terminaba obviamente sus quehaceres del colegio y se divertía un momento con la hermanita o tomaba su celular, pero ya era muy poquito tiempo, eso era lo que manejaba su ...distraerse aparte de lo que tenía que hacer de responsabilidad con el colegio, eso era la distribución del tiempo.

Participante 4 Como lo referíamos anteriormente ha sido un año de cambios constantes y fuertes ¿no? a inicios de la pandemia pues si hubo momentos de ocio, pudimos descansar cocinar, el tiempo se pasaba super lento, alcanzaba tiempo para todo, leía, veíamos televisión veíamos películas, jugábamos, cocinábamos hasta que retomo clases y ya todo eso cambió, se podría decir que no teníamos tiempo para absolutamente nada porque en la mañana era las clases, en las tardes retroalimentar, porque 52:54 [inaudible] tenía uno que revisar tareas, volver a copiar diapositivas y fines de semana también tareas y como no se podía salir teníamos que concentrarnos simplemente en las actividades escolares y ya a medida de que fue pasando un poco el tiempo y se ha ido minimizando estos contagios ya hemos podido salir, caminar, de pronto ir al parque, nos gusta mucho el campo y los fines de semana solíamos ir a

	quebradas a ríos cosa que en este momento estamos volviendo a retomar, de pronto de esa forma es como nosotros estamos distribuyendo el tiempo.
Participante 5	Yo considero que al inicio tampoco, hubo tiempo de recreación porque muchas tareas, muchos trabajos hasta el sábado, el domingo uno permanecía en ese computador mejor dicho a diario, pero por ejemplo ahora este periodo como el mismo hecho de que están haciendo las actividades ahí en clase le ha dejado e cierta parte tiempo, pero con respecto a mi hija los días que ella tiene mayor recreación y que podemos salir de pronto a dar una vuelta a pasar a comerse un helado es cada 15 días, la verdad es cuando sale mi esposo.

Pregunta 7	Participantes	Respuestas
¿Qué cambios notó a nivel de apetito y sueño de su hija o hijo durante la pandemia?	Participante 1	Mire que yo pienso que la pandemia permitió una cosa que fue importante que en esta casa porque nosotros teníamos un desorden alimenticio impresionante, entonces si nosotros nos alimentamos a la hora que era, entonces yo bien juiciosa yo pues como gloria a Dios me pensione antes ¡ya ! el desayuno chao se iban ellas me acostaba a dormir como hasta las once y las esperaba luego, en cambio

ahora no, yo me levanto junto con ellas desayunábamos, luego a las 10 que la fruta, luego a las dos en punto su almuerzo, entonces la pandemia si eso permití de que nosotros comiéramos bien, pero lo terrible si fue en una época donde ellos no tenían esas clases de que se nos descontroló un poco el sueño y lo mismo paso ahorita en las vacaciones desde noviembre hasta que entraron ahorita en enero ¿cierto? fueron las dos partes que vivimos de esta pandemia que Dios mío nos acostábamos viendo Netflix tipo 4 , 5 de la mañana a esas horas nos acostábamos a dormir, nos levantábamos 4, 5 de la tarde del otro día, entonces lo que habíamos logrado de hacer el orden alimenticio entonces eso se volvió un desorden impresionante tanto de sueños como de alimentos, pero fueron esas dos épocas en las vacaciones que fueron terribles, pues nosotros mire, mire películas y eso series que no queríamos que acostarnos sin que se termine, entonces eso fue horrible fue un desgaste para nosotros impresionantes nos levantábamos tipo 4 o 5 de la tarde apenas a desayunar, entonces esos dos episodios los vivimos en esta pandemia.

Participante 2 La nena cambios de apetito no, siempre ha sido lo mismo, cuando le da así

después de su desayuno, alguna ...pues no sé le da hambre va y saca algo de la nevera y todo porque pues yo le dejo a ella, le digo "mami en la nevera queda, yogurt , queda cereal, quedan ahí los sándwiches, si le da hambre come por lo que yo en el trabajo no estoy con ella mi esposo también lo mismo y del sueño si siempre ha ido lo mismo, no sé porque la nena no duerme tan rápido y ella si quiera 10 10: 30 de la noche se está durmiendo, no en eso no habido cambios y en el apetito pues no mucho, pues si desde el trabajo estoy llamándola "mía ya se comió la fruta que le deje" o así, pero hay veces que llegó y no se la come la deja ahí y eso es con respecto a Sarita.

Participante 3 Que le digo, me tocó echarle candado a la nevera porque de apetito si totalmente 100% de sueño si el normal sus horas de acostarse y de levantarse han sido normales pero el apetito si nos fuimos de pa arriba, muchas gracias.

Participante 4 Bueno el apetito... yo soy muy rigurosa con la comida, con la fruta, con los horarios entonces en ese aspecto no hemos tenido tanto inconveniente, porque respetamos mucho la minuta, sin embargo, si he notado que cuando mi nena está en clase quiere estar comiendo a cada momento termina de pronto una

clase y "mamá la fruta, mamá el yogurt y quiere ser es constante, entonces procuro darle porciones o de pronto pequeñas cantidades y que se las.... un poco más seguido para no darle tanta comida como el almuerzo es a la 12 en punto y ella ya está comiendo entonces no quiero entonces que tenga problemas de sobrepeso y con respecto al horario de dormir ella las 8 de la noche, es muy raro el día que no se acueste a esa hora, pero a las 8 en punto ella ya está dormida para madrugar.

Participante 5 Con respecto a la comida ella digamos , también manejo como un horario, lo que hago es darle un buen desayuno para que de ahí en los dos descansos siguientes ya se les da su fruta y en el último descanso un 1:00: 37 [inaudible] unas galleticas hasta las 12:30 doce y media que tiene clase con respecto al acostarse del sueño siempre nos hemos acostado tarde a veces la nena se acuesta a la once ese motivo es porque a veces yo llego de trabajar y mientras le reviso o sea yo les digo bueno le voy revisando tareas por favor vayan cepillándose alistándose, pero a veces ellas como no me ven todo el día entonces llegan a contarme y me paso esto, y o otro entonces ese lapso les va quitando tiempo.

Pregunta 8	Participantes	Respuestas
¿Cómo reaccionó su hijo o su hija al enterarse de los cambios que traía la pandemia?	Participante 1	sí como lo decía Eliana primero al inicio" que rico , no" no levantarse...pensaban que también no tenían que levantarse no bañarse nada de esa situación, entonces pero yo si pienso que fue un cambio drástico pero que nos ha enseñado tanto como a los niños como a nosotros como papás a estar preparados para tantas cosas en esta vida, entonces ahora por ejemplo Angela María se muere por ir al colegio, ella ya sabe que su hermana entra el lunes y dice: "y yo cuando me voy a ir", porque es que a ellos si les hace falta ese apego que existe con ustedes los maestros, el compartir y hasta discutir con sus amiguitos ¿cierto? entonces a ellos les hace mucha falta, nosotros tú sabes que vivimos aquí a la oreja del colegio y ella pasa y dice cuándo será que vengo a mi colegio y suspira por su colegio, entonces si fue un cambio drástico el que nos generó esta situación tanto a los niños como a nosotros de padres.
	Participante 2	La nena al principio lo tomó pues feliz porque dijo "ya no tengo que ir al colegio "después a medida que iba pasando el tiempo ya se sentía aburrida, como todo uno ya se va adaptando y ya ahorita pues

ya está tranquila porque o sea hay momentos la entendía a ella cuando se aburría o no quería levantarse a recibir las clases porque en el tiempo que a mi esposo le dio el Covid a mi desde el hospital me mandaron a trabajar desde la casa y sinceramente desde la casa en esos meses que yo estuve era muy aburrida hay veces que no uno como que se aburría, ratos que uno trabajaba por ratos. uno decía voy a trabajar hasta aquí entonces en ese aspecto la comprendí a la niña porque en ese cambio de estar en su colegio a estar en la casa recibiendo las clases fue tremendo y al principio pensó que no que las mandaban al colegio pero no tenían que estudiar, que tenían que hacer nada, desde ahí me tocó hacerle entender y decirle no hija tu novata a ir al colegio pero vas a seguir normal en tus clases desde la casa, entonces al principio estaba bien luego ya se aburría pero pues ya como todo se está adaptando y ahorita ya lo ha tomado normal.

Participante 3	Pues los cambios que habíamos nombrado en la anterior pregunta, cambios que ha tenido a raíz de la pandemia ha crecido mucho mi hijo, entonces sentimentalmente ha sido todo un campeón, todo un señor, lo hemos sabido sobrellevar, siempre tener
----------------	--

presente nuestra protección para evitar esta situación tan difícil que estamos pasando, los cambios pues han sido... no pues casi no se ha notado mucho, hemos estado siempre juntos y han sido siempre positivos.

Pero los cambios han sido positivos, como le digo de pronto han sido físicos porque ha crecido mucho este campeón y mentalmente pues hemos sabido sobrellevar esta situación tan difícil que se nos ha impuesto, cambios, cambios así bien drásticos no ha tenido mi hijo. muchas gracias

Participante 4 Bueno mi hija género asombro porque cada cosa 1:07:51[inaudible] le genera duda, pero ¿cómo?, ¿como? es posible 1:07:51[inaudible] creatividad porque decía bueno, pero los parques que tienen que ver o porque esto o de pronto no se prolongó un poco más la ida al colegio entonces ella decía: "eso no puede ser" y poco a poco se ha logrado explicarles se ha logrado hacer que ella comprenda un poco mejor y espera en este momento con ansias el regreso

Participante 5 Bueno al inicio se pensaba que era una o dos semanitas, estaban felices dos semanas si clase, pero después, ¿no? ya cuando avanzó el hecho de que ya nos encerraron y no podíamos ni siquiera

salir los cambios si fueron duros para ella y para todos ¿no? o sea, ya como que cuando se acaba eso, el temor, queremos salir y saber que no podíamos, pero después de la pandemia o sea este año digamos ya las cosas se sigue las precauciones y ya es algo como monótono y normal ya no se corre como ese temor que sentíamos antes.

Pregunta 9	Participantes	Respuestas
¿Cuáles fueron las propuestas de su hijo o hija para enfrentarse a los cambios que implicaría la situación de la pandemia? Propuestas o alternativos ellos generaron es ese momento	Participante 1	Las propuestas de ella lo que siempre se escuchó a nivel de los sistemas de comunicación y todos los cuidados que nosotros teníamos que tener con la pandemia pues mis hijas pobrecitas durante 4 meses ellas sino salían para nada, nada y pues nosotros si vivimos una situación difícil porque yo creo que los que vivimos en apartamento es la situación más complicada que los que viven dentro de una casa que por lo menos pueden ver el sol cierto? , acá mis hijas no salían ni siquiera al parque, todo lo hacía yo y salía dos veces en el mes entonces las únicas propuestas que ella hacia era o que ella decía era " cuando mi mamá venga no podemos tocarla ella sabía todos los métodos de seguridad y todo ¿cierto? y ahora lo que único que

hace si es su tapabocas, llegó del parque y también se echa su alcohol, se lava sus manos, pues las propuestas que ella escuchó, pero que ella haya tenido propuestas de su propio ingenio la verdad no a menos de los mensajes y cartas motivadoras que por los grupos de familia nosotros teníamos entonces ella si les hacía carticas a sus amigos a la familia, a su abuelita a todos, entonces eso fue lo único que ella propuso.

Participante 2 Bueno una de las propuestas de mi hija es algo así parecida a lo de la señora Milena, pues la nena también hace que yo la ayude en que ella también cogía adelantaba lo que más podía, lo que más entendía y al llegar yo explicarle o seguir desarrollando los puntos que ella no entendía otra propuesta es para no sentirse aburrida ella pues propuso que cuando a mi esposo le toque madrugar y pues como yo si madrugo, estoy todos los días, madrugo al trabajo, madrugo todos los días según el turno pues para digamos cambiar un poquito el ambiente, ella nos dijo que la mandemos donde la abuelita y entonces cada vez que teníamos que madrugar los dos ella se iba donde la abuelita recibía las clases allá y eso hizo que ella se desestrese un poquito

que no esté tan encerrada en el apartamento.

Participante 3 sí claro hay un compromiso que mis hijos tenían era así como también, yo llegaba de mi trabajo, esperaba un momentico para poderme saludar, me tenían listo el alcohol en diferentes partes del apartamento se colocó dispensadores de gel, ellos pues si se lavaba sus manitos para así también tenían el compromiso de estar pendiente ahí aplicarse su gel, desinfectar sus manos, ese era el compromiso que adoptaron ellos a pesar de que mi mi otra niña es muy pequeña, pero también estaba avante con el hermanito de la mano se cogían y tomaban esa responsabilidad a la edad que tenían fue positiva.

Participante 4 Bueno propuesta más que todo pienso que fue concientizarse ella mismo ayudar a ver cómo podemos mitigar un poco la transmisión ¿no? de pronto usar más el alcohol, andar ella con su frasquito de gel, de pronto que haya una limpieza profunda llegar de la calle y bañarse con respecto a eso más que todo aplicar todas las medidas de protección, con respecto a las propuestas es a medida que ella se ha ido responsabilizando un poco más ella misma genera diferentes espacios para distribuir su tiempo por ejemplo dice en

media horita descanso, en la siguiente hora hago tal tarea y ella misma se pone como su plan de trabajo para cumplir con sus actividades escolares y lo desarrolla, entonces al finalizar el día yo le dedico a ella que se haga las preguntas o verifique su agenda que le falto que hizo si fue un día fructífero o no y según eso se ve en que puede mejorar, esas son las propuestas de ella misma.

Participante 5 Con respecto a esta pregunta seguí los protocolos, se fueron adaptando poco a poco uno ya no tenía que estar mire las manos, mire desinfectese, vea el tapabocas, , no, ya ellas solitas cogieron como esa responsabilidad y con respecto al colegio este año he mirado que la propuesta que ella me dice es: " mami yo adelanto las tareas y te espero y te mando una foto para que me las revise y poder enviar a la plataforma" y eso fue super porque ya con esa actitud que ella tomo ha permitido como les dije en un inicio que ella solita sea independiente que haga muy bien sus trabajos y que los envíe sin yo estar revísele como al inicio que me tocaba todo.

Pregunta 10

Participantes

Respuestas

¿Por qué funcionaron o por qué no funcionaron las estrategias propuestas por sus hijos e hijas? ¿esas estrategias funcionaron o no?	Participante 1	Yo como había dicho al inicio de lo que implementó en cuanto al estudio eran más enfatizadas en lo que yo le podía colaborar, yo lo dije anteriormente y era como si yo hubiera vuelto a quinto de primaria y yo le ayudaba muchísimo a mi hija por eso incluso en los puestos mejoró bastante ¿cierto? pero ahora yo la he soltado y me ha gustado mucho lo que ella está haciendo y así ella no obtenga el mejor puesto las mejores calificaciones sé que ella está haciendo sus trabajos a su manera y la estoy empezando a soltar para la nueva vida que es el bachillerato entonces las estrategias que ella ha implementado es tener siempre un papelito a diario profesor que deja tarea ahí lo escribe, porque antes yo tenía que estar preguntando que tareas dejaron, ve que hay para hoy, que hay no sé qué ... entonces eso fue importante y o único inconveniente que yo he tenido o que tuve es cuando la primera semana que entraron al colegio fue que se la llevó al papá y allá desubicada sin cuadernos llegó incluso acá en mi casa ellas solo viven solamente conmigo nosotros somos separados, entonces allá ella si se descuidó de manera completa no sabía ni que no sabíamos ni por dónde empezar pero ya ahorita si se sincronizo un poco y
--	-----------------------	--

me ha gustado mucho es que ahorita los compañeritos tiene como más comunicación, entonces entre ellos se comunican y se ayudan entonces eso me ha gustado también.

Participante 2 Bueno al principio la estrategia de que ella esperará que yo llegue y le explique lo que tenía que hacer no funcionaba de mucho porque ella estaba esperanzada que toda le avise y en esta pregunta ponga esto, ponga lo otro entonces ella se estaba volviendo una persona dependiente de mi a que yo todo digamos... que yo le diga haga esto haga lo otro como lo dije anteriormente ya ahora si ya ha cambiado pues la verdad vuelvo y lo repito estoy mirando como le va a ir en este periodo porque la verdad ella ha hecho las cosas por ella mismo, ella las ha hecho solita yo a ella prácticamente digamos no..me he visto muy involucrada porque yo he querido que sea más responsable, que ella tenga su propia forma de analizar, de hacer sus tareas, de buscar de la forma de consultar para que ella mismo haga solita y también pues para ir a otra estrategia que ella de irse donde la abuelita fue algo que pues si le quitaba su aburrimiento porque a ella le gusta ir mucho donde la abuelita ir allá también como que bajaba el estrés de estar encerrada.

Participante 3	Perdió conexión
Participante 4	Buen con respecto a la estrategias de los protocolos considero que funcionan dependiendo el momento, dependiendo las circunstancias, cuando mi nena está en la calle o vamos alguna cita o vamos hacer alguna diligencia entonces ella guarda todas las medidas de seguridad, estas terminan en cuanto ya se encuentra con algún amigo, con algún familiar, entonces el tapabocas está lejos se abrazan, juegan, comparten y de pronto esa es una parte que me genera temor con respecto al regreso a clases, porque los niños no tiene como tan presente en el momento de jugar esos protocolos. y con respecto a lo escolar si considero que las estrategias han funcionado porque ahora ella misma ya maneja su agenda como yo siempre lo hacía hasta quinto y ella ya mira que tiene, que tarea no tiene, ella me dice ya envíe ya terminé o sea me entrega los proyectos o las tareas que tiene terminadas ya no es como antes me falta, envío incompleto o me falta este punto o compléteme, ¡no! ahora ya me entrega el ok. entonces eso me ha gustado mucho.
Participante 5	Bueno con respecto a lo de las estrategias considero que si funcionaron debido a que ella ya es un poco más independiente o sea ya no me toca estar tan pendiente

de ella, si revisarle pero ella se ha desenvuelto a realizar sus actividades, ya no me toca llamar a mí al profesor sino que ella misma ya les escriben les dice profe tal cosa, si funciona también el grado de exigencia aunque de pronto si me extralimite un poquito, pero para mí es satisfactorio que ahora en grado sexto los profesores la felicitan, le dicen tus trabajos son muy buenos yo ahí es cuando digo de pronto me extralimite pero mi hija me está demostrando que sirvió eso en gran parte porque ella está contenta y también miro ella por ejemplo le gusta hacer sus trabajos bien no le gusta entregar a medias sus evidencias.

Pregunta 11	Participantes	Respuestas
¿Qué situaciones o personas en específico ustedes consideran qué aportaron dentro del núcleo familiar dentro de su hogar su familia como tal al manejo de estas situaciones difíciles en pandemia y cómo lo hicieron?	Participante 1	Yo siempre he pensado que el pilar fundamental para uno asumir cualquier reto y cualquier cosa es Dios y después de Dios somos nosotros mismos, nosotros mismos podemos salir de cualquier situación del amor propio que nosotros tenemos, pero claro que es importante que nosotros tengamos un apoyo ahí que nos esté dando ánimos para seguir adelante y entonces la verdad mi situación, mi mamá es el pilar fundamental en mi vida porque ella es un

ejemplo, es una anciana de 84 años que quiere vivir hasta los cien años, entonces ella tuvo un cáncer y ella siempre ha sido positiva, entonces ella siempre ha dicho yo no tengo cáncer yo no me voy a contagia, entonces ella siempre nos ha dado ese valor, entonces ella siempre dice tranquilos de esta salimos , ninguno de mi familia se va a contagiar, estamos protegidos por Dios y en el grupo de la familia siempre nos mandaos esos mensajes y esa motivación, entonces entre nosotros pues como en toda familia pues habemos unas personas que tenemos un poquito más que otras, nos apoyamos, entonces a nuestros hermanos que menos teníamos y les pudimos dar unos mercados, pudimos dar cuotas de alimento incluso a personas que no tiene que ver con nuestra familia con mis hijas hicimos donaciones, entonces yo pienso que esa es la motivación que cada ser humano debe tener, creer no importa la religión en la que este por ese Dios supremo, creer que somos capaces por el amor propio que nosotros tenemos y apoyarnos en esas personas positivas y en este caso fue mi madre.

Participante 2	Bueno para este tiempo también ha sido desde siempre antes de la pandemia mi suegra ha sido un gran apoyo porque ella
----------------	---

pues está pendiente de la nena porque la nena permanece mucho tiempo solita los días que puede ir ella va sino ella la viene a ver o cuando la niña esta allá recibiendo las clases donde la abuelita ella está pendiente que la nena pues se levante, este conectada en sus clases sino ella viene en este tiempo en este inicio de este nuevo año, le viene a dejar el almuerzo a pesar de que nosotros pagamos tiqueteras, pero sin embargo ella está pendiente y le viene a dejar el almuerzo o a veces también me colabora con lo que necesita a veces mi esposo todo y entonces ella si ha sido un gran apoyo.

Participante 3	Perdió conexión
----------------	-----------------

Participante 4	Mi hermana siempre ha sido parte fundamental en la crianza de mi niña porque tienen una relación muy fuerte entonces ella está pendiente la aconseja, juegos todo este tiempo y también mi suegra porque ella nos ha acompañado, nos proporciona bastantes consejos, está pendiente nos ayuda y varios temas, entonces ha hecho como que este tema sea un poco más liviano para poderlo soportar.
----------------	---

Participante 5	Bueno en esta parte el apoyo ha sido fundamental de mis papás ya que mis nenas permanecen con ellas mientras yo trabajo y también los tíos de ella, mis
----------------	---

hermanos también han colaborado mucho y sobre todo mi sobrina también

Pregunta 12	Participantes	Respuestas
¿Qué situaciones o personas en específico fueron claves dentro de la comunidad educativa? puede ser un docente, un compañerito de clase que ustedes hayan identificado un directivo que ayudo a su hijo a su hija a manejar de una mejor manera este momento difícil de la pandemia.	Participante 1	Yo si tengo que agradecerle muchísimo y no es porque este presente ahorita en esta reunión a mi psicóloga Mardoris que yo siempre la tengo en mis oraciones porque ella conoce mi situación, la situación que yo vivo con mis hijas, entonces ella siempre nos dió ese mensajito de aliento, siempre ha estado ella escribiéndonos y preguntándonos como estamos, entonces yo hoy la bendigo Mardoris muchas gracias por eso, igualmente Eliana siempre estuvimos escribiéndonos apoyándonos en cuanto a las tareas, lo mismo a Constanza y les doy las gracias a ustedes por todo el apoyo que me dieron para con estas cosas de las tareas esos trabajos que me estresaban tanto al inicio, mi hija actualmente nos seguimos escribiendo entonces estas dos mamitas yo les agradezco muchísimo y me gusto también pese a algunas dificultades que teníamos algunos docentes, y les daban esos mensajes de motivación a los niños, pero algún docente que sea más motivador que otro, en este instante me

	gusta una profesora que hay, que les hace hacer la oración inicial me gusta eso que le fortalezcan a los niños.
Participante 2	Pues así alguien que esté en momentos del anterior año se presentaban, así como dificultades, la verdad el sargento Angela ella muchas veces yo me comunicaba con ella y ella la verdad varias veces em colaboró en tareas de la nena que a veces tenía dificultades, ella si fue un apoyo, yo pienso que fue ella.
Participante 3	Perdió conexión
Participante 4	No, no tendría una persona específica del colegio o académicamente no de pronto algunos docentes que tuvieron algunas palabras reconfortantes para mi niña,
Participante 5	A mí personalmente me gusta la profe Lesly que fue la directora del anterior pese a que yo no tuve problemas de estar llamando o de las tareas así, porque Juli si era organizadita escribía todo lo que tenía que hacer, pero la profe cuando uno le pedía un favor era muy pendiente, de hecho antes salir del colegio cuando fuimos a la foto de grado quinto también me manifestó el aprecio que le tuvo a Julianita una persona personalmente conmigo uno le hacia una sugerencia de algunos docentes ella siempre buscaba una solución y siempre trato como de

ayudar cuando era directora del grupo, siempre trato a todos de colaborar.

Pregunta 13	Participantes	Respuestas
¿Qué personas o situaciones consideran ustedes que hicieron más difícil para sus hijos manejar esta situación de la pandemia?	Participante 1	Hola la verdad no veo que haya, que exista una persona que haya sido o que haya permitido llevar difícil esta situación, en este momento no se me viene a la cabeza alguna persona.
	Participante 2	Bueno yo también estoy de acuerdo con las anteriores mamitas y yo también fui un poco la que dificulto un poco la situación, porque yo permanecía estresada en esos tiempos desde el trabajo la nena me llamaba y mamá que esto otro y esto y yo ocupada en el trabajo y eso me generaba mucho estrés en el trabajo y luego llegaba con el estrés acá en la casa y la nena que todavía no terminaba de hacer las tareas y llegar cansada y explicarles y bueno y pues haber otra cosa el anterior año como que algunos profesores pienso que si dificultaban las cosas porque unitos tenían una forma de ser medio extraña a veces no se prestaban como para ser más flexibles en situaciones de entregar trabajos, actividades, inclusive me acuerdo una vez que yo manifesté en el grupo porque una profesora... hay niños que tiene

diferentes formas de aprendizaje no todos aprenden por igual y me acuerdo que manifeste algo como que tal niño y tal niño si envió la tarea y que como quien dice los demás no, bueno algo así no recuerdo bien, entonces yo manifesté no me gustó mucho porque habían mamitas que si estaban con ellos con la mayoría de los niños permanecían solos, entonces fue un comentario que no me gusto.

Participante 3	Perdió conexión
Participante 4	L a verdad yo estaba pensando sin saber qué responder se me vino a la mente una persona, pero escuchando a la señora Milena, le dio en el punto porque siempre uno pretende como echarle la culpa a los demás quien , quien y mentiras el error a veces inicia de uno mismo depende de cómo uno maneje la situación, de cómo sepa afrontar las cosas que le da la vida y ya uno es quien decide si es algo positivo o lo toma negativamente y también considero que mi mismo tomar, mi perfección,, perfeccionarme siempre en las cosas , que todo salga bien, de pronto que mi niña actuará como adulto una persona que razona que comprende de manera diferente, que todo quedara perfecto dejando a un lado su niñez, dejando a un lado que ella está en un proceso de aprendizaje, considero que

por un lado fui yo, tengo en mi mente a la doctora Aida para mi ella fue un elemento negativo, fue una persona destructora con los niños, una persona arrogante yo lo manifesté y tuve la oportunidad de manifestarlo a ellos porque ella le decía "no ningún niño va a la luna , eso es falso, eso no, haber niñitos es que el colegio impone cosas ni uno las hace, peor ustedes" o sea les metía un estrés impresionante, cosa que eso porque sentía que era duro para los niños.

Participante 5	Personalmente pienso que mi persona, al inicio hice que esta situación se lleve con mucho estrés para mi hija la verdad porque hablábamos antes, el hecho de que el trabajo, todas las situaciones la pandemia yo la presionaba mucho a veces llegaba también de mal genio no estaba conforme con lo que ella hacía fueron muchas cosas que esa respuesta es hacia mi o sea yo fui el problema para ella, eso fue al inicio de la pandemia, ahora ya miro que las cosas han cambiado y también ella en un momento llegó a tener temor, si hago esto está mal, si hago lo otro también está mal, fue mi estrés que ocasionó en ella, pero gracias a Dios fue etapa superada ya las cosas han cambiado.
----------------	---

Pregunta 14	Participantes	Respuestas
¿Cómo han podido reconocer ustedes respecto a sus hijos que han logrado o no han logrado adaptarse a esta situación de pandemia?	Participante 1	Perdió conexión
	Participante 2	Yo pienso que hasta este momento ha habido un plan de adaptación ya la nena sabe, es hasta que entren a clase, ella ya se adaptó a sus clases virtuales pues igual si ya los niños se vuelven pues para mi si da un poquito de susto porque igual y a pesar de que están en sexto todavía son pequeños y daría susto porque ellos todavía pienso que todavía si les faltaría un poquito de esa responsabilidad de tener distanciamiento, de usar bien el tapabocas porque dado el caso una clase de activos ellos se van a sentir cansados porque una están tanto tiempo con el tapabocas sofoca, yo muchas veces me quedo como falta de aire, entonces ellos van a tener un momento en que van a estar así y se van a quitar su tapa bocas en eso tenemos un poquito de susto, pero gracias a Dios todo esto se va calmando y pues si ya toca que vaya al colegio y a la nena fomentarle el cuidado, el lavado de manos , que siempre mantenga su tapa bocas
	Participante 3	Perdió conexión
	Participante 4	Bueno este proceso me ha permitido reconocer mis errores comprender que

las mamitas tenemos muchas falencias y también basándome en eso me ha permitido buscar estrategias para mejorarlas cambiar esos errores esa actitud de que de pronto uno no se equivoca que uno no falla, y que a veces sucede con nuestros hijos a mí me ha permitido mejorar en ese aspecto, tener más empatía, entender y comprender la posición de mi hija, ponerme un momento en sus zapatos y ver que es lo que ella siente, como se siente que le gusta, que no le gusta, que le ocurre, yo me acuerdo que anteriormente nuestros papas o mis papás decían por ejemplo no es que los niños no tenían problemas, los niños por qué estresarse, no admitían eso , esos son los problemas cuando a nosotros n nos permitieron expresarnos de la manera correcta, por eso ahora en esta pandemia ha servido muchísimo para fortalecer la relación con mi hija, porque estamos más unidas hablamos más, por ejemplo mi nena me decía a mi "mami a mí me daba pena decirle a usted la amo" ya mí me sucedía eso con mi mamá cuando era pequeña y ver que mi hija cada 5 minutos te dicen te amo y hablamos y es te amo y abrazándome hace comprender a mí de todo depende de cómo tomemos las cosas, porque si no

hubiese sucedido la pandemia no hubiese podido conocerla mejor, y ella que mire que su mamá no es la brava sino la que la apoya y la que esta para ella siempre.

Participante 5 Bueno con respecto a la adaptación como ya lo manifesté se adaptaba en la cuestión de los protocolos, en la cuestión de lo virtual donde ellos ya conocen más plataformas que uno, pues los docentes también los han orientado para que realicen no solo power point, sino Patlet y otra serie de elementos tecnológicos que ella conoce mucho yo ya la verdad no, también con respecto a la parte familiar me daría cuenta que la relación si ha mejorado ya no hay tanto estrés, ya se puede compartir salir con ellos al supermercado y eso ha disminuido el estrés en ellos, con respecto a lo del colegio la verdad la nena si quiere volver a pesar de que nosotros en la encuesta con mi esposo respondimos que no queríamos que ellos vuelvan, pero los niños están que a qué horas y en esta época pues yo ya estaría pensando que .. me he puesto como analizar, si ya van a quitar lo que es la toma de temperatura, el tapete y solo van a dejar el tapabocas y el lavado de manos entonces pensaría de mi parte que ya es un intento como para que los niños empiecen adaptarse y a

seguir siendo responsables ellos en el colegio, siempre y cuando se respete lo del distanciamiento y con respecto a los compañeritos si hace falta a pesar de como dijo la señora Angela ya ellos tienen su grupo y ya están en bachillerato forman su grupito en WhatsApp pero si es bueno que ellos se miren, compartan cositas y salgan de la rutina que ha causado mal estar en ellos.

Transcripción y análisis entrevista profesores

Pregunta 1	Participantes	Respuestas
Como ha sido la situación de salud de los estudiantes durante la pandemia	Participante 1	Con respecto a la primera pregunta los niños se los ve motivados, se los ve física y mentalmente bien, y son muy participativos en clase, hasta los de inclusión en su forma en su nivel de aprendizaje también ellos participan y están activos en la clase, eso es lo que he notado en estos dos meses de trabajo escolar.
	Participante 2	yo es la primera vez que tengo la oportunidad de estar con este grupo, es un grupo excelente diría yo son muy participativos es muy diferente la dinámica que se tiene con estos grados porque son los dos , dos sextos para mí son dos grados excelentes, porque tengo

grados onces y grados décimos y la participación es el 100% de los estudiantes y la participación es máxima entonces uno en la clase en mi caso en las ciencias sociales es muy alegre son muy motivados, ellos investigan, están allí por ejemplo hoy estaba en una clase con... ha pero no fue con el grado 6-A , usted dice con el 6-A , hoy tuve con el 6-B y es pregunta tras preguntas pero son los mismos los estudiantes en 6-A y en 6-B S son muy motivados entonces investigan y tienen artas preguntas entonces uno tiene que prepararse bien con estos cursos, imagínese y los de once y los de décimo, los de noveno son calladitos, entonces a mí me gusta estar en estos cursos porque ellos participan de la mejor manera, en la parte de la salud de cómo los he mirado pues bien no he tenido problemas, no he tenido inconvenientes con ninguno de ellos

Participante 3	De acuerdo como uno los mire conectados se piensa que están bien cuidados siguiendo los protocolos y las instrucciones que les da. Los mire bien.
----------------	---

Pregunta 2

Participantes

Respuestas

Como ha sido la relación y el proceso de aprendizaje y formación académica de sus estudiantes durante la pandemia	Participante 1	Como le comentaba ellos a rato dicen "profe es como si estuviéramos presencial la clase, me gustó mucho, le agradezco por la clase, estuve contento" entonces no se ve mucha diferencia pero ahí va como uno hace las estrategia pedagógicas que haga se aplica para que el niño se sienta motivado y trabaje de una manera que se sienta bien y que nos es sienta aburrido que no quiera el niño estar en la clase y como dice Edwin y estoy de acuerdo que los niños son muy preguntones, ellos porque y porque y uno tiene que estar listo la respuesta y mirando que ellos estén participando, haciendo dinámica de juego ponerlo a concursar entre grupos, entonces ellos dicen "nosotros somos los genios, somos los estrellas" entonces así competencia de cada grupo, entonces ellos están despiertos, entonces son muy colaboradores.
	Participante 2	mi relación como les decía yo con ellos no había tenido la oportunidad y yo como ya yo trabajo los grados superiores pensé en cuestión de pandemia yo estaba asustado dije me toca conocer a los sextos ahora, ¿ cómo sera esa experiencia? dije sobre todo pues por lo de la cuestión de esta virtualidad, que

uno tiene que estar en esos computadores y todo eso, pero mi sorpresa que sin conocerlos y en dos semanitas era como si ya estuviéramos... como si ya nos hubiéramos conocido hace tiempo, eran estudiantes que se adaptaron a la metodología que utilizó y fue tanta esa adaptación que yo me siento contento, en realidad yo con esos grupos los dos ya tengo clase con ellos, yo le digo a mi esposa que chévere esos cursos, esos grados sextos me gustan o no sé, será porque a mí me gusta la primaria, pero de todas maneras esa interacción que tenemos ellos manejan todo, toda la cuestión de estos medios, los más grandes también pero ellos nos e quedan quietos, ellos están allí, bueno vamos a utilizar por ejemplo: quizizz "ha listo mande el código profesor ya listo" , entonces están bien dinámicos, entonces esa relación ha sido muy bonita, muy buena y yo he aprendido también con ellos, he aprendido muchísimo.

Participante 3	Un poco más difícil porque les dificulta las conexiones uno no puede verlos no sabe lo que está pasando es difícil
----------------	--

Pregunta 3

Participantes

Respuestas

Como ha sido la convivencia y la relación familia de sus estudiantes durante la pandemia.	Participante 1 Pues según lo que uno mira cuando uno dicta clases se ve que la convivencia es bien con los padre de familia, en algunitos en los de inclusión ahí veo que hay unos problemitas por ejemplo Luis Toro , el niño a veces la mamá no me le pone mucha atención y me lo hace conectar tarde, ya entonces que paso mi amor "es que me quede dormido" o alguna circunstancia entonces... pero ahí no es culpa del niño sino del padre de familia, pero la parte familiar se les ve que tiene buenas relaciones.
Participante 2	Pues si no, esa pregunta me queda difícil ¿no? porque no sé cómo será la relación con la familia pues se percibe que debes ser buena por la situación cómo le digo de los niños que están ahí atentos, que quieren aprender qué hacen las tareas porque de los otros cursos de los grados superiores que le digo yo tengo reportados 2 dos niños que ya perdieron primero y segundo desempeño en cambio estos niños no, están allí, están haciendo sus actividades, todas las tareas que uno les deja entonces que quiere decir que además hay acompañamiento de los padres, pues yo sinceramente con padres de familia no he tenido la oportunidad de hablar con ninguno por el mismo hecho

de que ellos como realizan sus actividades yo no los he llamado ni ellos tampoco me han llamado a mi y ahí si no sé porque no me han llamado a preguntarme por ellos pero de todas maneras se percibe, que puede ser una relación familiar muy buena.

Pues si no, esa pregunta me queda difícil ¿no? porque no sé cómo será la relación con la familia pues se percibe que debes ser buena por la situación cómo le digo de los niños que están ahí atentos, que quieren aprender qué hacen las tareas porque de los otros cursos de los grados superiores que le digo yo tengo reportados 2 dos niños que ya perdieron primero y segundo desempeño en cambio estos niños no, están allí, están haciendo sus actividades, todas las tareas que uno les deja entonces que quiere decir que además hay acompañamiento de los padres, pues yo sinceramente con padres de familia no he tenido la oportunidad de hablar con ninguno por el mismo hecho de que ellos como realizan sus actividades yo no los he llamado ni ellos tampoco me han llamado a mi y ahí si no sé porque no me han llamado a preguntarme por ellos pero de todas maneras se percibe, que puede ser una relación familiar muy buena.

Participante 3	Que puedo responder parece que buena los padres están pendientes de ellos porque son pequeños los papas los cuidan y los protegen.
----------------	--

Pregunta 4			Participantes	Respuestas
Que	cambios	de	Participante 1	Cambios de comportamientos que se les noto en la pandemia que no les gusta trabajar en equipo algunos no todos dando gracias a Dios entonces toca que reforzar esos valores de la solidaridad de compartir y de que se apoyen ese trabajo que ayuda que el estudiante se dé un ambiente de mayor de fraternidad, de ayuda mutua a lo menos en esta situación en que estamos de la pandemia donde el padre santo nos pide que rescatemos la solidaridad global, entonces en esa parte en algunos estudiantes se está perdiendo lo que yo a ellos yo los estuve en grado cuarto que ellos en esa parte trabajo grupal eran como más colaboradores más participativos en eso de ayudar al otro de apoyarlo, pero aquí en esto lo veo como medio este...¡débil! esa situación
			Participante 2	Como les digo, como les decía en las anteriores preguntas no tenía antecedente de los muchachos yo no había trabajado

con ellos era la primera vez entonces tengo una percepción de lo que he trabajado ahorita que es en estos dos meses y pues mi percepción como les decía es excelente con ello no tengo ningún problema, no sé cómo serían en grado quinto, no sé, un docente me dijo cuando yo les decía que estaba asustado me dijo: “mira no te asustes porque esos grupos son muy buenos ellos trabajan” y si pues efectivamente cuando ya me tocó la práctica pedagógica con ellos fueron muy buenos, pero ahí es muy difícil contestar la pregunta porque no sé pero si se la puedo responder con otro grado pues si le podría decir. ustedes dirán.

Participante 3	No de pronto más callados unos un poco más retraídos hay todo en el salón otros normal y otros iguales participativos pilosos hay de todo un poco.
----------------	--

Pregunta 5	Participantes	Respuestas
Que sentimientos que le han expresado sus estudiantes por el cambio de vida en la pandemia estudiantes.	Participante 1	Los veo que son tranquilos, a ellos lo único que les preocupa es que les vaya bien en clase, atender y y la situación de que ellos son unos niños que tienen el espíritu y los valores cristianos los tienen incorporados de pedir por la familia para que no vaya a suceder nada del Covid dicen ellos, pero en lo demás

no ellos no le tiene como se dice mucha [inaudible] 14: 45 hacia la pandemia sino que ellos se les refuerza los valores cristianos, la oración y decirles que todos estamos con Dios y que todo esto pasará, el que esta con él siempre lo protege y nos libra de todo mal, entonces los niños rezan y luego ya se los ve que empiezan a trabajar bien en su clase.

Participante 2	¿Los sentimientos?, Alegría afecto porque ellos llegan y dicen son muy ¿afectivo se dice? si se dice afectivo ha bueno, son muy alegres, afectuosos es la palabra pues yo no les he visto cuestiones de celos de envidias no, no les he notado a ellos en la cuestión de los sentimientos, a ver que más. Podrían decir que son alegres, la mayoría son alegres, la participación de ellos es tan bonita que uno las clases como le digo osea a uno se le pasan las horas rapidito esas horas unos dice huy miren se terminó el tiempo, entonces dicen "profe que este muy bien que tenga una buena tarde, entonces no veo que tengan una cuestión de problemas de odio ni de resentimiento ni nada de eso, eso podría decir de los sentimientos de ellos.
----------------	--

Participante 3	Ellos se muestran con incertidumbre al estar encerrados pues ahora ya pueden salir un poco ellos manifiestan ansiedad que extrañan los amigos el colegio jugar extrañan el entorno escolar como tal.
----------------	--

Pregunta 6	Participantes	Respuestas
Como se distribuyó el tiempo de ocio y recreación para sus estudiantes.	Participante 1	Bueno acá nosotros tenemos un horario de trabajo yo por ejemplo tengo las dos primeras horas se trabaja el tiempo que es, luego se les da un tiempito para que ...hablar cositas de ellos que cuenten si, entonces ellos e ponen y se ríen, se echan un cuento o un chiste y se sigue luego ya viene el horario para el descanso, ellos lo tienen de.. el primer descanso que es de 15 quince minutos y luego viene otro descanso que es para el almuerzo que es de 45 minutos, pero así de ocio que se diga que los muchachos no. Hay en la misma clase uno los hace que hagan un ejercicio que se estiren y alguno de ellos empieza hacer alguna actividad, pero así más no, ellos ya están enseñados a trabajar a ese ritmo.
	Participante 2	Si aquí nosotros tenemos unos horarios establecidos donde tenemos que trabajar por ejemplo en las

ciencias sociales en ciudadanos que se llama la competencia que se llama en el colegio, tenemos 4 cuatro horas son dos 2 el día martes y dos 2 el día miércoles el día martes son las 2 dos primeras y las del miércoles son las 2 dos últimas, entonces yo que hago, yo el día martes hago la socialización de la temática y el día miércoles ya realizamos o les dejo las actividades o los talleres, hacemos los juegos como le decía en diferentes plataformas cajuden, quizzes y de la temática que se estableció el día anterior, entonces hay jueguitos y yo les digo bueno muchachos conéctese y ya bueno, los estoy esperando en la sala ya con el nombre y apellido, entonces ellos están el primero que conteste 30 segundos y empezamos con el juego de lo anterior, entonces eso les gusta bastante y tienen esos tiempos y a veces el día miércoles como tenemos las dos últimas la primera hora que es de 12: 45 a 1:35 ya les comparto la actividad que tiene que hacer, que realizar y les digo bueno tienen esa última hora para que ustedes trabajen, pero yo si les doy un tiempo determinado hasta el otro martes para que me realicen los

trabajos, porque como hay diferentes actividades de las otras competencias no quiero que ellos se vayan a cansar y como dice la profe hay pausas, a veces cuando estamos tratando de algún tema ellos se desvían por otro y seguimos charlando, entonces eso hace como una clase más dinámica.

Participante 3	Pues según las reuniones los padres manifiestan que no tienen mucho tiempo para distraerse salir porque tienen que cumplir con las labores escolares, los niños les toca cumplir con las tareas y se sienten presionados porque si cumplen las tareas pueden salir de lo contrario no.
----------------	--

Pregunta 7	Participantes	Respuestas
¿Qué cambios notaron a nivel de apetito y sueño de sus estudiantes durante la pandemia?	Participante 1	No es que ellos no, como se dice son una esponja que quiere absorber conocimiento, ellos están listos, están trabajando, están pues ... dinámico el trabajo activo, entonces ellos ya... mire yo tengo por ejemplo el día miércoles tengo a la primera, ellos ya están desayunados, el día viernes tengo las dos últimas y el día martes tengo la cuarta y la quinta, entonces ya ven que viene la hora del almuerzo y todo eso, cuando los veo que ya están

un poquito cansado les digo cinco 5 minuticos ya, nos despedimos vayan almorzar, entonces yo les digo guardaran un pedacito de pollo para cuando ingresamos de nuevo, entonces ahí ya se ríen y ¿qué almorzaron haber que almorzaron? ya profe fideos dicen...

estuvo esa sopa de fideos buena. entonces así uno los motiva y ellos en ese ratico se distraen y cogen como se dicen esa afectividad que a ellos les ayuda a motivar el cerebro, ahí la veo grave¿ sabe cuándo ? los viernes las dos 2 últimas ustedes saben que la matemática sea una ciencia madura o más difícil que otra, pero estica necesita más concentración y una mente despejada., entonces mi chiquitos a veces saben llegar cansados de toda la jornada y que es una jornada pesada entonces para mi si es como un poco difícil de tenerlos activos porque ya los veo que están agotados pero así que así los niños trabajan, pero entonces esas recomendaciones siempre se ha dado que no se dejen las últimas a lo menos con ellos matemáticas.

Participante 2	Bueno yo tengo la misma percepción que la profe María de los Ángeles y no es que nos vamos a poner a pelear por las cuestiones de asignatura, no pues en la ciencias sociales se necesita el cerebro y la mente que este descansadita y pues el día martes que tengo las dos primera los niño pues vuelan, pero e día miércoles que tengo las dos últimas son un poquito perezosos que el día martes, pero igual como dice la profe , ellos están en la disposición de trabajar, pero a veces si me saben decir profe y el día de hoy no deje tarea, porque ellos saben que el día de hoy yo siempre les dejo, porque es el día miércoles , el martes no y el miércoles si, " hoy no profe" y en todos estos dos meses una vez les dije bueno esta vez les voy a dejar porque tenía la próxima semana la misma temática, esta vez no les voy a dejar, bueno descansen y ellos estaban "heeee" pero si esa cuestión del apetito es en esas últimas horas, aunque ellos ya están almorzados porque ellos entran a las 12: 45, pero el cansancio de esos otros día pero ya estamos a mitad de semana igual se
----------------	---

cansa uno , ellos también tiene esa cuestión de casarse.

Participante 3	¿que yo haya notado? mmm ¿pero pues ahorita en las conexiones, no? pues yo no les he visto cambios a los niños están bien
----------------	---

Pregunta 8	Participantes	Respuestas
¿Qué cambios evidenció a nivel académico de sus estudiantes durante la pandemia?	Participante 1	No, lo mismo a veces algunos niños tienen problemas de conectividad, que se le fue la energía eléctrica pues es lo normal, pues ellos informan y uno ya toma en cuenta esa situación y a la otra clase hace un refuerzo y el niño ya empieza a trabajar.
	Participante 2	Como yo le decía con ellos no he tenido ningún problema, pero yo entiendo que la investigación la están haciendo desde grado quinto a transición yo no tuve el año anterior, pero como les digo yo con ellos no he tenido problema, la pregunta va como enfocada a los profesores que estuvieron en grado quinto y yo no estuve, pero de todas maneras yo los miro bien, como le decía en las

primeras preguntas, los miro que ellos son un grupo excelente y no he tenido problemas con ellos académicamente.

Participante 3	Problemas de conectividad han tenido, problemas académicos como tal no porque pues asumo yo que como los papás están ahí, ahí con ellos están colaborándoles constantemente.
----------------	--

Pregunta 9	Participantes	Respuestas
¿Cómo reaccionaron sus estudiantes al enterarse de los cambios que traería la pandemia?	Participante 1	Pues ahí ya no sabría decirle porque yo les dicte a ellos fue en cuarto y la pandemia sucedió en el 2020, ¿cómo reaccionaron los niños', ¿qué pasaría? pues ahora ya están familiarizados, con esa situación y lo han tomado pues ya aparte... 28:14 [inaudible] como un trabajo responsable
	Participante 2	Yo también como les digo esa pregunta, la reacción no sabría cómo, porque cuando yo ya los cogí a ellos, cuando cogí a estos grupos ya ellos ya manejaban y muy bien, entonces mi experiencia al hacer el contraste con los grados superiores fue tremenda porque estos niños primera vez que los

tenía y trabajan muy bien en cambio los niños que son más adelantados pues entre comillas no, estoy hablando por la cuestión de los cursos superiores, ellos es más difícil y que yo los he tenido prácticamente toda la vida, entonces esa es la percepción que tengo allí.

SEGUNDO APORTE.

En estos momentos me estaba escribiendo un niño del curso del grado 6 - A y me estaba diciendo que había tenido un problema en la casa y pues mire que preocupados que son escuchen....[audio niño] "no se profe estos día se me daño mi portátil como hace una semana y no puedo arreglarlo y no me carga entonces me toca en un computador que es de mis abuelitos , pero es como muy viejito y se escucha todo entrecortado", si miran ellos son preocupados, miren el niño me está escribiendo en estos momentos, me está enviando los mensajes por audio por el wasap y son muy preocupados entonces ya me envió los talleres por aquí por el celular y me dice: profe yo no le puedo enviar por el correo porque estoy donde mi abuelo que tiene computador viejito, entonces otros

niños dicen, no tengo computador y ya, si me entienden, entonces esa es la cuestión que a mí me... al comparar con los grados superiores digo: ¿por qué estos niños tan pequeños son tan responsables' y ¿por qué los grandes no?.

Participante 3	¿Cómo se sintieron? obviamente no sabríamos decir ¿no? ¿cómo se sentirían?, pero ahorita sabemos que están aburrido y al mismo tiempo ellos están ansiosos, yo les pregunto ¿ustedes ya quieren volver al colegio?, "si profe nosotros ya queremos volver", si les digo yo también entonces, están es eso ansiosos de querer volver.
----------------	--

Pregunta 10			Participantes	Respuestas
¿Cuáles	fueron	las	Participante 1	Ahí si esta grave esta si se la puede responder, pues acertadamente cuando hubiera sido por ejemplo hoy y mañana empezó la pandemia, ahora los niños la propuesta de ellos es trabajar, tener toda la parte tecnológica, su computador que esté bien y cumplir cons us deberes porque ellos saben que las clases son
propuestas	de	los		
estudiantes	para	enfrentar		
a				
los	cambios	que		
implica	la			
situación	de	pandemia?		
¿qué				
propuestas	tenían	los		
estudiantes	para	enfrentar		
esta	situación?			

virtuales y que tiene que ingresar puntualmente a clases, entonces eso es lo que los niños tiene ya en su cabecita, referente a lo que sería por la pandemia.

Participante 2	De verdad no le encuentro, es que no sé, es que yo no estuve en la transición de eso, podría contestarles con los otros estudiantes con ellos no, no sé. yo les di las indicaciones y como les dí las indicaciones yo les dí un lin y con ese link vamos a trabajar hasta que volvamos y ellos ya están ahí, yo llego a mi clase si es a las 6: 45 ellos ya están en la sala, buenos días , buenos días, buenos días, esa no la podría responder. como para aterrizarla haber en la cuestión del niño que me llamo, que me decía 2 profe yo no tengo mi computador en estos momentos, le puedo enviar por este medio, le puedo enviar por medio del wasap porque yo no tengo la facilidad del otro computador, depronto por ahí que es una propuesta de decirme "profe yo no le puedo enviar a su correo, pero se lo voy a enviar por acá porque ese es el medio que yo en estos momentos
----------------	---

	puedo manejar algo así. esa sería mi respuesta.
Participante 3	Si la preocupación de ellos ahorita como tal es también lo que dice Edwin del niño que se preocupa más que todo porque no tiene computador, porque está fallando porque .. bueno cantidad de cosas entonces ellos al querer iniciar, volver acá al colegio, ellos se van a sentir digámoslo ente comillas como más aliviados porque va a estar acá la profesora ya la profesora va estar explicándoles, va estar diciéndoles ya va hacer algo que se sacan un problema digámoslo así de la casa que es que la conexión, que la internet que el computador, que está lento, que se escucha entre cortado, entonces eso lo van a remediar digámoslo así, la propuesta de ellos como tal entonces sería aquí volver al colegio.

Pregunta 11	Participantes	Respuestas
¿qué hicieron sus estudiantes para afrontar la situación difícil a nivel de	Participante 1	Esta pregunta está relacionada con una pregunta que hicieron adelante, los niños en la parte de salud no se han notado nada que sea de

salud, académico y de salud que trajo la pandemia?	trascendencia y la parte académica los niños vienen con una formación y un trabajo que se ve que la familia les apoya y los siguen a los niños guiando para que para que cumplan con sus obligaciones y no pierdan esos valores de una responsabilidad, el compromiso la disciplina. SEGUNDA RESPUESTA Eso y los docentes que han tenido ellos en el proceso de la primaria han sido buenos allí se mira el resultado de ese proceso, allí se puede notar y evidenciar el trabajo, es que eso es un proceso que viene desde allá desde la primaria, entonces a nosotros que nos toca a los de bachillerato pues continuar con ese proceso y seguirlos guiando a que lleguen a unos estándares buenos de educación.
Participante 2	Pues ellos como ellos vienen de una transición de la primaria, donde tiene un mayor acompañamiento por parte de los padres de familia entonces no es difícil afrontar esa situación porque ellos tienen ese acompañamiento constante siempre están allí los padres de familia, así no estén, que uno no los mire por acá atrás en las cámaras ni nada de eso

pero ellos están allí uno sabe que están ahí acompañándolos porque en las cámaras se miran que están haciendo señas o que están hablando con algún familiar, están allí, entonces en esa cuestión de la parte familiar si tienen acompañamiento, en la parte académica como ya se viene desde las primeras preguntas son excelentes los muchachos, no tienen problemas en esa parte y en la cuestión de salud yo no he sabido que ellos hayan tenido alguna situación de algo que les haya afectado o tampoco no he sabido que algún padre de familia o alguna situación que hayan tenido ellos difíciles en los hogares, esa información sino la tengo.

Participante 3

A nivel académico les toco a todos si es que no tenían conseguir el computador, hacerse a los computadores a tablet a los mismos celulares, a nivel familiar pues estuvieron o están todavía todo el tiempo acompañados, todo el tiempo ahí con los padres y a nivel salud, no pues de salud si pues cuidándose todo el tiempo eso es lo que yo les digo no salgan a la calle o si van a

salir no se olviden de su tapabocas, no se olviden de esto, no se olviden...yo por lo menos con los grados que yo tengo qué son los cuartos quintos y sextos.

Pregunta 12	Participantes	Respuestas
¿por qué funcionaron o no las estrategias que pusieron en marcha los estudiantes para enfrentar esta situación?	Participante 1	No los niños si ha funcionado porque ellos son muy receptivos, y ellos todavía escuchan a los mayores y saben que a ellos se les da un consejo, una salvación es porque los queremos y que no queremos que les pase nada malo, entonces ellos lo reciben con ese cariño y ese amor y lo aplican.
	Participante 2	Los niños saben acatar las normas que les dan los adultos, entonces como lo decía Rocío, los medios de comunicación han jugado un papel importante aquí porque también educan, los medios de educación así como la familia y la escuela educan entonces allí es donde se deben mirar y deben tener un acompañamiento por parte de los adultos, para saber qué es lo bueno y que es lo bueno o lo malo o que es verdad o que es

		mentira, entonces yo creo que si han funcionado las estrategias qué utilizo el gobierno, que utilizo el colegio y que utilizaron las familias para enfrentar esta situación pandémica.
	Participante 3	Si, depronto si funcionaron porque igual ellos se los concientizo tanto en la casa, tanto en la televisión, los noticieros tanto hablar del COVID, yo creo que cualquiera se concientiza acerca de eso aunque no faltamos los tercios y salimos, pero bueno

Pregunta 13	Participantes	Respuestas
¿qué situación o personas considera que aportaron dentro del núcleo familiar, que situaciones o que personas consideran que aportaron?	Participante 1	Ahí es la familia el ejemplo educa, más en el colegio se les fomenta mucho valores, se trabaja mucho en la parte socioafectiva y el apoyo que tenemos de psicología, Mardoris a ella se le solicita un apoyo e inmediatamente nos está ayudando.
	Participante 2	Yo pienso como se viene diciendo, ellos tienen buen acompañamiento por parte de los adultos, y en este caso la familia, el núcleo familiar, no sé cómo estará compuesto de cada uno de los estudiantes, pero si de los

abuelos, la madre el padre, ellos aportaron mucho dentro de los hogares para que los niños aprendieran a vivir con esto, uno uno piensa uno que ya es adulto se enferma peor los niños pero ellos son como dice la profesora María de los Ángeles ellos son receptivos y supieron afrontar esta situación y creo que la familia jugo el papel importante ahí bien sea papá, abuelos, tíos.

Participante 3	las personas como tal la familia, el núcleo familiar, mamá, papá, hermanos y después ya obviamente ya vienen tíos, abuelos, ¿cómo? hablando con los niños haciéndoles entender Haciéndoles entender que esto está bien, que esto está mal, porque no se debe salir, porque deben andar con tapa bocas porque lavarse las manos constantemente, bueno todo eso.
----------------	--

Pregunta 14	Participantes	Respuestas
¿Qué situaciones o personas consideran que aportaron	Participante 1	Pues ahí como la anterior pregunta, la comunidad educativa en general del colegio, el colegio en eso se

dentro de la comunidad educativa al manejo de situaciones difíciles en esta época y como lo hicieron?	caracteriza de tener docentes que no solo van a ala parte académica, sino que también va a la parte socioafectiva, la parte de al niño quererlo, llegarlo a sentir como hijo propio y uno le brinde ese apoyo ese amor ese cariño pero sin ir en contra de que el niño pierda la autoridad, porque a veces nos volvemos demasiados flexibles y el niño puede mal entenderlo, pero como dice ve el niño autoridad, pero al mismo tiempo ve.. 45:17-45:19 [Inaudible] y como le dije el apoyo que tenemos por al parte de la área de gestión de la comunidad.
Participante 2	Primero por la parte de gestión comunidad en la coordinación ellos siempre han brindado el apoyo uno llama y están prestos a esa ayuda y pues todos los docentes que nos vimos en un principio pues como no sabíamos que hacer porque primera vez que nos enfrentamos a una situación de estas y después nos fuimos adaptando tanto los chicos como nosotros y los directivos la de las coordinaciones y yo creo que cada uno de nosotros dio ese granito de arena para llegar a tratar de pues por lo menos dar lo

	mejor en esta situación tan difícil como es la pandemia, entonces toda la comunidad educativa aportaron tanto los directivos, las coordinaciones y los docentes y los estudiantes, porque si los estudiantes no hubieran aportados no se hacía nada.
Participante 3	Yo estoy de acuerdo también es decir que toda la comunidad educativa estuvo pendiente, gestion comunidad muy pendiente, los docentes y estudiantes igual.

Pregunta 15	Participantes	Respuestas
¿Por otra parte que personas o situaciones consideran que hicieron más difícil para sus estudiantes manejar está época de pandemia?	Participante 1	Yo estoy de acuerdo con lo que dice Rocio el encierro en los niños porque ellos son muy activos, ellos compartir estar con los compañeritos, estar alejado de ese ambiente escolar eso es lo que les dio al principio a los niños.
	Participante 2	Si también estoy.... comparto con las compañeras estoy de acuerdo con lo que dicen ellas, el encierro fue lo más difícil que los estudiantes tuvieron que manejar porque en primer lugar ellos fueron los últimos en salir, ellos y

los viejitos fueron los que más afectados estaban por lo menos uno podía salir a la tienda, podía salir a un supermercado, que es el mercado en la cuestión de aseo, en los víveres todos eso y se turnaba de pronto con los adultos que viven en la casa, bueno esta vez voy yo , el otro mes vas tú así, en cambio los niños los dejaron encerrados mucho tiempo y eso a cualquiera lo puede afectar entonces esa fue la situación difícil que considero igual que mis compañeras, pero personas que hayan hecho está situación difícil no sabría decir quien

Participante 3

Situación difícil yo creo que como a todos nos dio duro el encierro como tal o sea el no poder salir, tener restricciones a la hora de hacer vueltas de hacer bueno cualquier cantidad de cosas entonces el encierro como tal muy difícil

Pregunta 16

Participantes

Respuestas

¿cómo han podido reconocer que sus estudiantes han logrado adaptarse a esta situación de la pandemia ?	Participante 1	Acá los niños ya la miran como un diario vivir, ellos ya saben las normas, que tiene que cuidarse, que tiene que cumplir con esa parte de su vida escolar, ya saben que tienen que hacer la educación virtual y cumplir las normas que a ellos se les lee al principio del año escolar, norma de trabajo en el aula virtual y las que son del manual de convivencia de colegio. Ellos lo acatan como debe ser, como un estudiante.
	Participante 2	Si yo diría por las clases dinámicas digámoslo así yo diría por las clases dinámicas, ellos se .. cómo les dije en las primeras preguntas, ellos son muy activos, ellos están allí esperando y preguntando, interviniendo diciendo "profe yo puedo hablar" si uno les coloca un video "yo puedo decir lo del video" entonces ellos están bien adaptados igual yo también como doy las ciencias sociales les digo el ser humano siempre se ha adaptado a las diferentes situaciones, nosotros por ejemplo ahorita estábamos mirando todo lo de la prehistoria y esas etapas

que hay en la prehistoria no son 3 y en una de esas cuando yo les estaba explicando cuando ellos descubrieron el fuego y sacaron a los grandes animales de las cavernas para instalarse ellos, entonces yo les decía esos son cambios, son proceso que ha tenido el ser humano igual que ahorita, entonces más adelante en unos 500 años han de decir bueno hace... en el 2020 hubo una pandemia y los niños tuvieron que hacer esto y esto así , entonces ellos relacionan" si profe y nos van a estudiar a nosotros", ellos se han adaptado mucho a esta situación pues los de sexto. Porque los otros...- vieran hecho la investigación en décimo y once mejor-.

Participante 3

Bueno como hemos reconocido, pues ya nos damos cuenta que son como más frescos a la hora de hablar, más tranquilos por ejemplo a la hora de conectarse hacen también comentarios acerca de esta pandemia como tal pero dice por ejemplo los niños de sexto dicen "igual dice profe uno

se acostumbra" les digo claro uno se acostumbra el hombre es un animal de costumbres y uno termina haciéndose como a convivir con el virus porque pues eso es algo que no pasará de aquí a un mes o dos meses yo creo que eso hay para rato, entonces he podido ver eso en ellos que ya están como más tranquilos, más calmados, más relajados y pues ya llevan la situación como con más conocimiento de causa llamémoslo así.

Anexo D. Programa de intervención

Descripción y planeación de Sesiones Programa de Intervención ECI

Es así como se diseñó un plan de intervención acción en torno al Estrés Cotidiano Infantil de los niños del grado sexto A, no obstante, al abordar de forma integral e involucrar a profesores y padres y/o acudientes en el diagnóstico, también se considera que estos actores pueden ser agentes movilizadores que aporten al bienestar de los estudiantes y por ende de los distintos ámbitos donde ellos se encuentren.

Este plan aborda un total de ocho sesiones que se distribuyen de la siguiente manera:

No Sesión	Temática
1	Elementos teóricos generales del estrés
2	Elementos teóricos del estrés – Lazarus y Folkman
3	Estrés personal
4	Estrés familiar
5	Estrés académico
6	Estrés familiar
7	Estrés académico
8	Cierre

En este sentido, cabe resaltar que en cada una de las sesiones se abordaron técnicas de recolección de información como grupo focal y juego de roles, las cuales se consideran pertinentes en el marco de la investigación acción.

De igual manera, se hace una aproximación al cumplimiento del segundo objetivo el cual es analizar el impacto que generan los estresores personales, académicos y familiares a los cuales están expuestos los estudiantes del grado sexto A del Colegio Nuestra Señora de las Lajas de San Juan de Pasto en el marco de la pandemia por COVID 19, puesto que dentro de cada encuentro se abría un espacio de diálogo, compartir de experiencias y conocimientos, que posteriormente se encuentran como hallazgos dentro de cada sesión.

Sesión 1. ¿Qué es el estrés?

En este primer encuentro fue necesario tomar en cuenta los elementos teóricos generales del estrés, por tanto, se abordó por medio de preguntas orientadoras la noción que tienen los niños respecto al estrés cotidiano.

Posteriormente, se realizó una breve retroalimentación de lo que se considera estrés positivo y negativo y cómo éste puede generar una reacción a nivel fisiológico y emocional, y se determinó la diferencia existente entre estrés y estresor, recordando que este último tiene tres dimensiones, personal, familiar y escolar.

Con el fin de comprender este aspecto, se determinó desarrollar una actividad por medio del recorte de imágenes o frases que tengan en periódicos o revistas, dichos recorte hicieron alusión a los estresores que los niños lograron identificar y los cuales se acordó socializar en el segundo encuentro.

Esta sesión se realizó por medio de Google Meet, contó con la participación de 5 niños, tuvo una duración de una hora, como recursos se tuvo en cuenta las revistas o periódicos y las diapositivas.

Como hallazgos de esta sesión se encuentra que los participantes se involucran de manera activa y, por medio de las preguntas orientadoras, establecen un diálogo donde dan a conocer, que en el momento las situaciones que probablemente les han generado estrés son:

- Pandemia por COVID 19
- Falta de convivencia con profesores y pares
- Virtualidad
- Cambio en la alimentación
- Dificultad en la visión por exposición permanente a pantallas de computador, Tablet o celular
- Encierro

Sumado a esto, un participante opinó que los niños no padecen de estrés, porque no deberían tener preocupaciones; por lo cual, se abrió un espacio para validar la respuesta del participante, respetando su opinión y entrando en diálogo con los otros niños, quienes manifestaron que si podían estresarse y de alguna manera recordaron a su compañero como

era un día de estudio por medio de la virtualidad, a lo cual el participante asintió y compartió la perspectiva general del grupo.

Por tanto, esta sesión permitió retomar elementos claves que los niños identificaron como estresores en ese preciso momento, para así abordar en las sesiones posteriores lo que específicamente la población está reconociendo como fuentes de estrés.

Sesión 2. ¿Cuáles son las manifestaciones del estrés?

Al dar inicio al segundo encuentro, se retomó lo abordado en la primera sesión, en este sentido, los niños socializaron su actividad dando ejemplos con los recortes de revistas y periódicos, y quien no tuvo este material presentó un dibujo de las situaciones que le generaron estrés de forma particular. Aquí se encontraron otros estresores como: las discusiones entre padres, el ruido que existe cuando se está en clases virtuales, la falta de una interacción sana con los compañeros de clase e incluso la situación de orden público por las protestas que se vienen presentando desde el 28 de abril en Colombia.

Teniendo en cuenta estos eventos, se retomó el concepto de estresor y se profundizó en cómo nuestro organismo brinda una respuesta a nivel físico y emocional cuando existe estrés; también se integró el concepto de evaluación primaria y secundaria y la definición de estrategia de afrontamiento.

En este punto, las preguntas orientadoras fueron: ¿Cuándo experimentas una situación de estrés que piensas y que sientes? ¿Cómo manifiestas esa emoción?

De igual manera, se presentó un esquema del estrés con cada uno de sus factores por medio de ilustraciones que se ejemplificaron durante la sesión; así, finalmente, se asignó una actividad en la cual los niños debían plasmar un ejemplo personal con el esquema que fue socializado.

Esta sesión se realizó por medio de Google Meet, contó con la participación de 4 niños, tuvo una duración de una hora y se realizó la presentación de diapositivas

En este encuentro se pudo evidenciar que los niños, en la mayoría de ocasiones, sienten tristeza, miedo o enojo en situaciones relacionadas sobre todo con el ámbito familiar y académico. Por tanto, los niños lograron identificar cuáles sucesos pueden llegar a generarles estrés y las emociones que se manifiestan en dichos eventos, las cuales generalmente llegan a ser negativas y hasta el momento no se visualizan con claridad

estrategias de afrontamiento efectivas puesto que tratan de evadirlas o tomarlas con indiferencia.

Sesión 3. Estrés personal

El tercer encuentro se inició retomando aspectos claves de la anterior sesión, en este sentido, los niños socializaron sus esquemas por medio de presentaciones, posters y títeres, aquellas situaciones que consideran representar estrés cotidiano infantil.

Fue así como los participantes por medio de los ejemplos reconocieron cómo sus pensamientos y emociones eran parte fundamental para que se generara o no estrés en ellos y cómo afrontaban dichas situaciones.

Una vez se culminó la socialización, se abordó el tema de Estrés personal, dando a conocer las situaciones que pueden generar niveles elevados de estrés. Así mismo se argumentó en el grupo los eventos generadores del estrés personal y que en alguna medida se relacionaron con aspectos ligados a su salud física y mental.

Al finalizar la interpretación del tema del estrés personal, se brindaron estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés personal a través del taller hábitos de estilo de vida saludables y la técnica de mindfulness.

El encuentro se realizó de manera virtual mediante la herramienta de Google Meet, se contó con la participación de 4 niños, tuvo una duración de 50 minutos y se utilizó la presentación de diapositivas.

En esta sesión los niños hicieron referencia a que notan el estrés que pueden tener a través de síntomas como el dolor de cabeza, cuello, espalda, como también molestias en los ojos por la constante exposición a pantallas. También hicieron referencia a los cambios de apetito o de sueño por la tensión que pueden vivir en algunos momentos debido a situaciones que ha suscitado la pandemia en su vida personal pero también familiar, académica y social.

Sesión 4. Estrés familiar

El cuarto encuentro inició con la socialización de las estrategias de afrontamiento que los niños utilizan con el fin de reducir el estrés personal, obviamente incluyendo sus hábitos de vida saludables, fue así como se habló sobre el consumo de frutas a diario y la importancia de realizar ejercicio que no sólo es bueno para la salud física sino también para la salud mental, de igual manera ayuda a tener más confianza en ellos mismos, a

relacionarse mejor con los demás e incluso a superar alguna enfermedad, así mismo, se los invitó a tomar conciencia, que la actividad física se debe convertir en un hábito en la vida, el cual se puede iniciar con 10 minutos diarios a través de: saltar la cuerda, bicicleta, caminar, jugar fútbol o baloncesto y sacar a pasear su mascota.

Posteriormente, se abordó el estrés familiar, definiéndolo como eventos que se presentan en el hogar, en la familia los cuales generan malestar entre sus integrantes.

Los participantes expusieron situaciones como las discusiones, la falta de ingresos económicos, la discusión, divorcio o ausencia de padres porque deben trabajar y la pérdida de un ser querido y manifiestan que esto en muchas ocasiones les genera sentimientos de impotencia, “nervios”, miedo y tristeza.

Finalmente, se integraron algunas técnicas de afrontamiento por medio del ejercicio de la “Bomba de las emociones”, donde estaban depositadas todas aquellas situaciones que generan estrés en el hogar y que finalmente deben ser expulsadas al reventar el globo.

La actividad acordada para la próxima sesión implicó la identificación de situaciones que el niño hace y que generan estrés en su hogar y situaciones del hogar que generan estrés en los niños. Esta sesión se realizó por medio de Google Meet, asistieron cuatro participantes y como insumos se utilizaron diapositivas y los globos.

Los hallazgos de esta sesión sumaron otras situaciones que pueden generar estrés familiar, adicionales a lo encontrado en el diagnóstico participativo, entre ellos la muerte de un ser querido y dificultades económicas. Asimismo, se evaluaron las estrategias de afrontamiento que ellos implementan o pueden implementar en ese tipo de situaciones, refiriendo la importancia de un diálogo abierto, respetuoso y asertivo, aprender a escuchar al otro, buen aprovechamiento del tiempo libre y apoyo espiritual.

Sesión 5. Estrés familiar (Vinculación padres de familia y/o acudientes)

Se inició el encuentro con la participación de los estudiantes y padres de familia, donde se invitó a los estudiantes que expusieran lo aprendido hasta el momento a los padres, a lo cual cada estudiante dio a conocer qué es el estrés, qué son los estresores y cuáles son los ámbitos que generan el estrés familiar, académico y personal.

Se continuó la sesión abordando el tema del estrés familiar, dando a conocer las situaciones detonadoras del estrés familiar (ausencia de padres, situación económica, discusión y divorcio entre padres), por lo tanto, se expuso la importancia de las estrategias

de afrontamiento, así mismo se aplicaron dos de ellas: la técnica del semáforo y la de “ponte en mis zapatos”. Con las anteriores técnicas se requiere que entre padres y estudiantes conozcan los estilos de crianza y cómo ellos afrontan diferentes situaciones.

Finalmente, se contó con la participación de los padres de familia, donde cada uno de los padres dieron a conocer situaciones que generaron estrés familiar y cómo enfrentaron esa situación, es decir, las estrategias de afrontamiento que aplicaron.

Esta sesión duró 40 minutos, se realizó por medio de la herramienta Google Meet, asistieron 8 participantes, cuatro estudiantes y cuatro padres de familia, y como insumos se utilizaron diapositivas.

Dentro de los hallazgos de esta sesión, se logró que los padres de familia identificaran las situaciones estresantes que los han afectado como adultos y que perciben también inciden en sus hijos, esto permitió generar una sensibilización en su rol como padres y comprender cómo vivían sus hijos estas situaciones, además sumaron otra estrategia de afrontamiento basada en la espiritualidad, por medio de la oración y también los espacios de tiempo libre que se convierten en escenarios propicios para el diálogo y las salidas en familia.

Sesión 6. Estrés académico

El desarrollo de este encuentro permitió abordar, en un primer momento, la actividad solicitada respecto a eventos estresores y estrategias de afrontamiento a nivel familiar, en esta retroalimentación, los niños expresaron que las situaciones que les generaban estrés en su hogar en esos momentos eran las discusiones y la pérdida de seres queridos; y las situaciones que ellos hacían y generaban estrés en sus hogares estaban relacionadas con la desobediencia, al no cumplir con las actividades asignadas en casa o en la escuela. Los niños manifestaron que los estresores generados en el ámbito familiar fueron principalmente las discusiones entre padres de familia.

Una vez retomado el tema, se procedió a explicar qué es el estrés académico, dando a conocer las situaciones que lo generan como son el exceso de tareas, la ausencia de buena relación con compañeros y docentes, de igual manera en una actividad grupal se identificaron los eventos que generaban en el ámbito escolar en el aula y fuera del aula, a saber: el acoso escolar y el maltrato infantil que puede ser generado por los docentes.

Seguidamente se invitó a los estudiantes a identificar la situación y darle solución a través de la aplicación de estrategias de afrontamiento como son: el uso adecuado del

tiempo distribuyendo las tareas, elaborar un planeador que aporte para nuestra vida y que permita que la organización se vuelva un hábito en ellos. Por otra parte, se involucraron las pausas activas que se deben realizar cuando lleven muchas horas de clases.

Para cerrar la sesión se acordó una actividad de profundización donde el estudiante elaboraría un cuento en el que relaten una situación de estrés en el colegio. Esta sesión se realizó por medio de Google Meet, asistieron cuatro participantes, con una duración de 40 minutos y como insumos se utilizaron diapositivas y un planeador.

Como hallazgos de esta sesión, se identificaron situaciones que pueden generar estrés académico en el aula como puede ser el acoso escolar, violencia escolar y maltrato por parte de los docentes a los estudiantes.

Sesión 7. Estrés académico (Vinculación profesores)

Se inició la séptima sesión con la participación de los estudiantes y docentes, donde se invitó a los estudiantes a retomar lo aprendido del estrés académico, para lo cual cada estudiante dio a conocer un cuento basado en el ámbito escolar.

Una vez retomado el tema de estrés académico, se expuso a los estudiantes y profesores qué es el estrés académico y las situaciones generadores del mismo. Cada participante comentó eventos a nivel académico que consideraban que son causantes del estrés, iniciando con los docentes quienes planteaban que las siguientes situaciones generarían estrés: falta de respeto, responsabilidad y disciplina. De igual manera, se identificaron estrategias de afrontamiento, las cuales podrían ser: cuando el estudiante no participa en clases o se identifica un problema de convivencia o académico, se buscan ayuda en psicológica, se comunica con los padres de familias para informar la situación y fortalecer las pautas de crianza.

En aras de identificar las situaciones generadoras de estrés académico en el aula y fortalecer la relación con profesores y estudiantes, se implementó la estrategia de afrontamiento denominada juego de roles, la cual tenía como propósito que los estudiantes asumieran y representaran roles en el contexto de situaciones reales en el ámbito escolar específicamente en el aula virtual. Por medio de esta estrategia, los profesores reconocieron la importancia de escuchar las opiniones de sus estudiantes y la importancia de no sólo limitar su labor a la enseñanza de temáticas y asignación de tareas, y los estudiantes

comprendieron cómo es la labor de sus profesores, quienes también suelen tener tensiones debido a situaciones personales o laborales y pueden percibirse en sus estudiantes.

Para cerrar la sesión se dejó como actividad de profundización que los estudiantes elaboraran una carta a los docentes resaltando sus fortalezas y haciendo una invitación a mejorar algunos de los aspectos que consideraran puede generar estrés académico. El encuentro se realizó por medio de la herramienta Google Meet, asistieron ocho participantes (cuatro estudiantes y cuatro docentes), con una duración de 60 minutos y como insumos se utilizaron diapositivas.

Como hallazgos, en esta sesión se identificaron nuevas situaciones que pueden generar estrés académico, los eventos estresantes que viven los docentes a nivel laboral y personal, pueden repercutir en el trato con los estudiantes; también se identificó cómo la falta de comunicación puede ocasionar inconformismo por parte de alguno de estos dos actores. Finalmente, esta sesión dio apertura a la reflexión y a la flexibilidad de aspectos académicos, pero también humanos que atraviesan desde los más pequeños hasta los más grandes.

Sesión 8. Cierre

En este último encuentro, se retomó lo aprendido en el anterior taller y se solicitó a los niños dar lectura a las cartas dirigidas a los docentes, iniciando con el agradecimiento a los profesores por la labor que desempeñan, seguidamente solicitaron a los docentes un poco de comprensión con los estudiantes cuando no entiendan un tema, ya que estas situaciones generan estrés académico, así mismo recomendaron a los docentes realizar clases dinámicas como también dar espacios para realizar pausas activas, debido a que la extensa jornada virtual les genera cansancio, de igual manera, reconocieron que los docentes los educan no solo en áreas académicas, sino también en lo humano.

Una vez escuchados los aportes de los estudiantes, se explicó a los participantes que el encuentro tenía dos propósitos: primero agradecer por el apoyo, colaboración y participación en cada uno de los talleres, en especial se agradece a los padres de familia por haber facilitado el espacio a sus hijos para que participen en la investigación; el segundo propósito era que los participantes compartieran las experiencias vividas en cada uno de los encuentros. Por lo anterior, los estudiantes, padres y/o acudientes y profesores

mencionaron palabras de gratitud, porque evidenciaron en los estudiantes el aprendizaje, motivación de aprender, participar en cada taller.

Ante los anteriores aportes, los docentes finalizaron con palabras de gratitud y reflexión, toda vez que para ellos es una lección de vida aprendida, pues lograron reconocer situaciones en los estudiantes que les genera estrés y que debido a este aprendizaje practicarán espacios de dialogo y ajustes en su metodología y didáctica para favorecer el aprendizaje de los estudiantes, pero sobre todo su bienestar.

El encuentro se realizó por medio de la herramienta Zoom, asistieron trece participantes (cuatro estudiantes, dos docentes y cuatro padres de familia y/o acudientes), con una duración de 60 minutos y como insumos se utilizaron diapositivas.

Al culminar los encuentros con los participantes, se identificó de manera positiva el fruto de las intervenciones, ya que se evidenció que los estudiantes conocen e identifican situaciones generadoras de estrés y en especial conocen las estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés cotidiano infantil, por lo tanto, se logró cumplir con el objetivo principal de generar bienestar y calidad de vida en los estudiantes.

Plan de Investigación Acción ECI

No Sesión	Temática	Objetivo de la Intervención	Participantes	Tiempo	Lista de recursos
1	Elementos teóricos generales del estrés	Conocer los fundamentos teóricos y características del estrés.	6	50 minutos	• Teléfono celular • Computador • Google Meet • Periódicos y revistas
2	Elementos teóricos del estrés – Lazarus y Folkman	Reconocer los fundamentos teóricos, características y tipos del proceso de estrés y las estrategias de afrontamiento.	6	45 minutos	• Teléfono celular • Computador • Google Meet • Periódicos y revistas
3	Estrés personal	Sensibilizar a los estudiantes frente a los efectos que genera el estrés personal en la salud integral y fortalecer las estrategias de afrontamiento.	6	50 minutos	• Teléfono celular • Computador • Google Meet • Técnica mindfulness • Posters y títeres •
4	Estrés familiar	Sensibilizar a los estudiantes frente a los efectos que genera el estrés familiar en la salud integral y fortalecer las estrategias de afrontamiento.	6	40 minutos	• Teléfono celular • Computador • Google Meet • Dinámica (bomba de emociones)
5	Estrés académico	Sensibilizar a los estudiantes frente a los efectos que genera el estrés	6	50 minutos	• Teléfono celular • Computador • Google Meet • Planeador

		académico en la salud integral y fortalecer las estrategias de afrontamiento.			
6	Estrés familiar	Sensibilizar a los padres de familia frente a los efectos que genera el estrés familiar en la salud integral y fortalecer las estrategias de afrontamiento.	9	60 minutos	• Teléfono celular • Computador • Google Meet • Técnica del semáforo y ponte en mis zapatos.
7	Estrés académico	Sensibilizar a los docentes frente a los efectos que genera el estrés académico en la salud integral y fortalecer las estrategias de afrontamiento.	9	60 minutos	• Teléfono celular • Computador • Google Meet • Cuentos • Juego de roles
8	Cierre	Reconocer los aprendizajes y compromisos adquiridos durante el programa de intervención.	11	60 minutos	• Teléfono celular • Computador • Aplicación zoom. • Cartas