



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



**ABRAZOTERAPIA COMO ESTRATEGIA PARA LA REDUCCIÓN
DEL ESTRÉS INFANTIL EN ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70024 PUNO – 2023.**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. BLANCA CAROLINA SILVESTRE MAMANI

Bach. CLAUDIA MARIELA CACERES CCALLO

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

PUNO – PERÚ

2024



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**ABRAZOTERAPIA COMO ESTRATEGIA P
ARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS INFAN
TIL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓ
N EDUCATIVA PRIMARIA N° 70024 PUN
O – 2023.**

AUTOR

**BLANCA CAROLINA SILVESTRE MAMAN
I CLAUDIA MARIELA CACERES CCA
LLO**

RECuento DE PALABRAS

21646 Words

RECuento DE CARACTERES

106873 Characters

RECuento DE PÁGINAS

194 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

21.1MB

FECHA DE ENTREGA

Sep 20, 2024 12:04 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 20, 2024 12:06 AM GMT-5

● 14% de similitud general

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

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)


 **Dra. Ruth Mery Cruz Huisa**
DOCENTE UNA - PUNO


 UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PUNO - PERÚ

Resumen



DEDICATORIA

A Dios por darme la vida e iluminarme para poder lograr mis objetivos y darme la oportunidad de ser cada día mejor.

A mis padres Reyna Mamani Turpo y Pablo Silvestre Parqui por brindarme su amor y apoyo incondicional en mi formación como profesional, por guiarme e inculcarme valores positivos, llevándome por el camino del bien. A mi hermano Juan Ronaldo Silvestre Mamani, por ser mi soporte y apoyo durante mi formación universitaria. A Luis Erick por su apoyo incondicional y por ser mi respaldo emocional.

A mis amigos cercanos quienes confiaron en mí y alimentaron mis sueños con sus palabras de aliento, compañía y apoyo emocional.

Blanca Carolina Silvestre Mamani



DEDICATORIA

A Dios por no desampararme, a mis padres Hipólito Cáceres Choque, María Ccallo Ccallo y mi hermana Esmeralda Liz Cáceres Ccallo por su sacrificio, amor, confianza y apoyo incondicional que me ha permitido llegar a este logro, a mi hija Mariam por ser mi inspiración para poder lograr mis objetivos, a Luis Miguel por ser mi soporte emocional y material durante este tiempo de trabajo arduo, a mis amigos por su motivación y aliento, a mis maestros por haberme brindado conocimiento y sabiduría, a mí por haber perseverado y confiado en mi capacidad para alcanzar esta meta.

Claudia Mariela Cáceres Ccallo



AGRADECIMIENTOS

Agradecemos en primer lugar a nuestro creador quien nos dio fuerzas para vencer cada obstáculo durante nuestra formación profesional.

A la Universidad Nacional del Altiplano, a nuestra querida Facultad de Ciencias de la Educación, a nuestra amada Escuela Profesional de Educación Primaria y a todos nuestros docentes que nos brindaron sus conocimientos para ser un buen profesional.

A nuestra asesora de tesis por brindarnos su apoyo y paciencia a lo largo de la elaboración de esta investigación.

A la Institución Educativa Primaria N° 70024 Laykakota – Puno, por permitirnos realizar la presente investigación dentro sus aulas, compartiendo experiencias con sus docentes y sus estudiantes.

A nuestros padres, por su apoyo y comprensión, pero sobre todo por su paciencia para con nosotras por el tiempo invertido, la dedicación y las esperanzas puestas en nuestros objetivos.

Blanca Carolina Silvestre Mamani

Claudia Mariela Cáceres Ccallo



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	14
ABSTRACT.....	15
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	17
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	20
1.2.1. Problema general	20
1.2.2. Problemas específicos.....	20
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.3.1. Hipótesis general.....	20
1.3.2. Hipótesis específicas.....	21
1.4. JUSTIFICACIÓN	21
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	23



1.5.1. Objetivo general.....	23
1.5.2. Objetivos específicos	23

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES	25
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	25
2.1.2. Antecedentes nacionales	27
2.1.3. Antecedentes locales	30
2.2. MARCO TEÓRICO	32
2.2.1. El abrazo	32
2.2.2. Terapia de abrazos	33
2.2.3. Tipos de abrazo.....	33
2.2.3.1. Abrazo de oso.....	33
2.2.3.2. Abrazo en forma de A.....	34
2.2.3.3. Abrazo de mejilla	34
2.2.3.4. Abrazo sándwich.....	34
2.2.3.5. Abrazo impetuoso	35
2.2.3.6. Abrazo grupal.....	35
2.2.3.7. Abrazo de costado	35
2.2.3.8. Abrazo por la espalda.....	35
2.2.3.9. Abrazo de corazón	35
2.2.3.10. Abrazo a la medida	36
2.2.3.11. Abrazo zen	36
2.2.4. Beneficios de la abrazoterapia	36
2.2.5. Estrés.....	37



2.2.6. Tipos de estrés	39
2.2.6.1. Euestrés	39
2.2.6.2. Distrés	39
2.2.7. Estrés infantil	40
2.2.8. Estresores	41
2.2.8.1. Ámbito salud	41
2.2.8.2. Ámbito escolar	43
2.2.8.3. Ámbito familiar	45

CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	48
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	49
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....	49
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	49
3.4.1. Población:	49
3.4.2. Muestra	50
3.5. METODOLOGÍA	50
3.5.1. Enfoque de investigación.....	50
3.5.2. Nivel de investigación	51
3.5.3. Tipo y diseño de investigación	51
3.5.4. Técnicas de investigación	52
3.5.5. Instrumentos de investigación	53
3.5.6. Análisis de los resultados.....	57



CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS.....	58
4.1.1. Estrés total.....	58
4.1.2. Ámbito salud.....	60
4.1.3. Ámbito escolar.....	63
4.1.4. Ámbito familiar.....	65
4.1.5. Contrastación de hipótesis	67
4.2. DISCUSIÓN	70
V. CONCLUSIONES.....	74
VI. RECOMENDACIONES.....	76
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	77
ANEXOS.....	83

ÁREA: Gestión curricular

TEMA: Estrategia – Estrés infantil

Fecha de sustentación: 27 de septiembre del 2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Total de estudiantes en el año 2023 de la IEP N°70024 “Laykakota” - Puno	50
Tabla 2 Muestra de la investigación	50
Tabla 3 Ficha técnica del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil	55
Tabla 4 Terapia de abrazos	56
Tabla 5 Resultados del pre y post test sobre el estrés total infantil en el grupo experimental y control.	58
Tabla 6 Resultados del pre y post test en el ámbito salud según grupo experimental y control.	60
Tabla 7 Resultados del pre y post test en el ámbito escolar según grupo experimental y control.	63
Tabla 8 Resultados del pre y post test en el ámbito familiar según grupo experimental y control.	65
Tabla 9 Prueba de normalidad	67
Tabla 10 Contrastación de hipótesis en relación al estrés total.....	68
Tabla 11 Contrastación de hipótesis en relación al ámbito salud	69
Tabla 12 Contrastación de hipótesis en relación al ámbito escolar	69
Tabla 13 Contrastación de hipótesis en relación al ámbito familiar	70



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Estresores infantiles según su periodo evolutivo.	38
Figura 2 Ubicación de la Institución Educativa Primaria N°70024 Laykakota - Puno	48
Figura 3 Resultados del pre y post test sobre el estrés total infantil en el grupo experimental y control.	59
Figura 4 Resultados del pre y post test en el ámbito salud según grupo experimental y control.	61
Figura 5 Resultados del pre y post test en el ámbito escolar según grupo experimental y control.	63
Figura 6 Resultados del pre y post test en el ámbito familiar según grupo experimental y control.	65



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Matriz de consistencia	84
ANEXO 2 Operacionalización de variables	86
ANEXO 3 Solicitud de autorización para ejecutar la investigación	87
ANEXO 4 Acta de aprobación de proyecto de tesis	88
ANEXO 5 Tríptico	89
ANEXO 6 Instrumento del inventario de estrés cotidiano infantil	90
ANEXO 7 Ficha técnica del instrumento del inventario de estrés cotidiano infantil..	91
ANEXO 8 Base de datos de la variable estrés infantil	94
ANEXO 9 Evidencias de las sesiones desarrolladas	98
ANEXO 10 Talleres desarrollados.....	114



ACRÓNIMOS

IECI	:Inventario de Estrés Cotidiano Infantil
OMS	:Organización Mundial de la Salud
APA	:Asociación Americana de Psicología
MINSA	:Ministerio de Salud
MINEDU	:Ministerio de Educación



RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo demostrar la influencia de la terapia de abrazos como estrategia para la reducción del estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70024 “Laykakota” Puno – 2023. La metodología fue de enfoque cuantitativo, de tipo experimental y de diseño cuasiexperimental. La población estuvo conformada por 103 estudiantes de la institución, y la muestra incluyó 48 estudiantes, divididos en dos grupos: el grupo experimental con 25 estudiantes del 6° "B" y el grupo control con 23 estudiantes del 6° "D". Para la recolección de datos se utilizó el test de IECI-Inventario de Estrés Cotidiano Infantil. Los resultados del estudio mostraron que la abrazoterapia es efectiva para reducir el estrés infantil en los tres ámbitos. En el grupo experimental, el estrés grave disminuyó significativamente del 40% al 0% en el estrés total, del 24% al 0% en el ámbito de la salud, del 20% al 0% en el ámbito escolar, y del 84% al 0% en el ámbito familiar, mientras que en el grupo control los niveles de estrés no mostraron mejoras significativas. En el ámbito de la salud, el nivel bajo de estrés aumentó del 56% al 80% en el grupo experimental. La prueba inferencial que se utilizó fue la U de Mann-Whitney el cual confirmó las diferencias significativas entre los grupos, en los tres ámbitos estudiados, con valores $p < 0.05$, destacando la eficacia de la abrazoterapia para mejorar el bienestar emocional de los niños y niñas. Se concluye que la abrazoterapia demostró ser altamente significativa para reducir el estrés infantil en los ámbitos, salud, escolar y familiar.

Palabras clave: Estrés, Estrés infantil, Estudiantes, Terapia de abrazos.



ABSTRACT

The present research aimed to demonstrate the influence of hug therapy as a strategy for reducing childhood stress in boys and girls at I.E.P. N° 70024 "Laykakota" Puno – 2023. The methodology followed a quantitative approach, experimental in type, and quasi-experimental in design. The population consisted of 103 students from the institution, and the sample included 48 students divided into two groups: the experimental group with 25 students from 6th grade "B" and the control group with 23 students from 6th grade "D." Data collection was carried out using the IECI-Childhood Daily Stress Inventory test. The study results showed that hug therapy is effective in reducing childhood stress across all three areas. In the experimental group, severe stress significantly decreased from 40% to 0% in total stress, from 24% to 0% in the health domain, from 20% to 0% in the school domain, and from 84% to 0% in the family domain, whereas the control group showed no significant improvements in stress levels. In the health domain, the low stress level increased from 56% to 80% in the experimental group. The inferential test used was the Mann-Whitney U test, which confirmed significant differences between the groups in all three domains studied, with p-values < 0.05 , highlighting the effectiveness of hug therapy in improving the emotional well-being of boys and girls. It is concluded that hug therapy proved to be highly significant in reducing childhood stress in the health, school, and family domains.

Key word: Stress, Childhood stress, Students, Hug therapy.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se realizó considerando uno de los problemas que aqueja el ámbito educativo, en donde los niños y niñas presentan estrés infantil el cual es producido por diferentes estresores por ello el objetivo formulado es demostrar la influencia de la terapia de abrazos como estrategia para la reducción del estrés infantil de los niños y niñas de la IEP N° 70024 Puno – 2023. A nivel internacional, el estrés infantil es preocupante ya que va en aumento, por ende se busca diferentes estrategias para combatirla, así mismo nuestro Perú no es ajeno a ello los problemas familiares, exigencias en la escuela y problemas de salud son los principales causantes del estrés infantil, por ello se desarrolló talleres de tutoría poniendo en práctica distintos tipos de abrazos con la finalidad de demostrar que con cariño y afecto se puede ayudar de manera significativa a disminuir el estrés infantil causados por distintos estresores del entorno estudiantil, por consiguiente es necesario informarnos sobre el tema para contribuir en el crecimiento emocional positivo de los estudiantes. La investigación está estructurada de la siguiente manera:

En el Capítulo I, se muestra la introducción, planteamiento del problema, las hipótesis, la justificación y los objetivos de la investigación.

En el capítulo II, se presenta los antecedentes y el marco teórico respaldado por distintos autores.

En el capítulo III, se expone la ubicación geográfica del estudio, materiales aplicados, la población y muestra precisada, la metodología tipo y diseño de



investigación, instrumento utilizado para la recolección de datos, plan de tratamiento de datos y el diseño estadístico.

En el capítulo IV, se describe el análisis y discusión de los resultados de la investigación con respecto a la abrazoterapia como estrategia para la reducción del estrés infantil en los niños y niñas, así mismo se da a conocer las conclusiones y referencias junto a la referencia bibliográfica, y anexos correspondientes a esta investigación.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel internacional, el estrés infantil se ha convertido en un problema significativo de salud pública. Torrades (2007) indica que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas que preparan al organismo para una acción. Por otro lado, la Asociación Americana de Psicología (APA) indica que hombres y mujeres perciben el estrés de manera distinta, y que las mujeres tienden a experimentar estrés con mayor frecuencia (APA, 2016).

Según Maldonado et al. (2000), citado por Palacio et al. (2018) el estrés es un desequilibrio interno en el organismo que ocurre cuando no se tienen los recursos necesarios para afrontar los desafíos de la vida diaria. Mientras que para Trianes (1999) el estrés se relaciona con una serie de situaciones que afectan el desarrollo emocional del ser humano, ocasionando un desequilibrio en el cuerpo, que genera una inadecuada adaptación en el entorno. Con estos acontecimientos, la autora asocia que el estrés puede producirse como estímulo o en respuesta a algo. Estas situaciones, son reflejados en los niños y niñas, principalmente en aquellos que enfrentan grandes acontecimientos tales como: enfermedades graves, la separación de los padres, la muerte de uno de ellos o el nacimiento de un hermano, ya que todos estos eventos requieren un proceso de adaptación.



Según un estudio publicado en el Journal of Neuroscience evidenció que entre el 10% y el 20% de los niños padecen algún tipo de patología relacionada con el estrés, la ansiedad y la depresión. Estos trastornos, a su vez, están vinculados con deficiencias en el aprendizaje y la atención (Mamani, 2016). En el cual asegura que el estrés puede alterar el desarrollo de diversas partes del cerebro en niños y adolescentes, y también perjudicar ciertas capacidades como la memoria espacial y a corto plazo.

Por otro lado, un estudio realizado en México por Armenta et al. (2020) señaló que el 73% de los que participaron en su estudio presentaban un estrés medio, el 5.4% presentaba un estrés bajo y el otro 21.6% presentaba un estrés alto. Asimismo, otro estudio realizado por Domínguez et al. (2015) mostró que el 70% de los estudiantes de su población expresaron que el estrés afecta su rendimiento académico, donde también esto se vio reflejado en las calificaciones de los mismos.

En Perú, la situación del estrés infantil no es diferente. El Ministerio de Educación (Minedu) y el Ministerio de Salud (Minsa) han reconocido la creciente prevalencia de problemas de salud mental entre los niños y niñas en edad escolar. A pesar de los esfuerzos del gobierno para implementar programas de bienestar y salud mental en las escuelas, la falta de recursos y personal capacitado sigue siendo un desafío. En este contexto, la abrazoterapia emerge como una posible solución accesible y eficaz para reducir el estrés infantil, proporcionando un enfoque complementario a las intervenciones tradicionales.

Según la investigación de Bazan y Ricra (2016) el 17.86% de los estudiantes presentó estrés bajo, el 39.29% presentó estrés medio o moderado y el 42.86% presentó estrés grave, por lo que aseguró que cuando hay mayor estrés infantil el rendimiento académico de los estudiantes es menor.



Por otro lado, un estudio realizado en Ayacucho por Gavilano (2021), evidenció que la gran mayoría de los estudiantes presentan estrés infantil moderado (59,0%) mientras que en ese mismo porcentaje los estudiantes se ubican en la valoración proceso en relación con el desempeño escolar. También tenemos una investigación desarrollada en Loreto por Vigay (2019) quien evidenció que más del 50 % de los infantes presentan estrés y eso es lo que llevó al bajo rendimiento académico.

En la región de Puno, el estrés infantil es una preocupación creciente. Los niños enfrentan diversos factores de estrés, incluyendo la inestabilidad económica de sus familias, la carga académica y, en algunos casos, situaciones de violencia doméstica. Estos factores han contribuido a un ambiente donde el estrés infantil es prevalente, afectando tanto el rendimiento académico como el bienestar general de los estudiantes. En ese contexto tenemos investigaciones de algunos autores que indican que los niños y niñas si presentan estrés infantil.

Según Cruz (2019) que realizó un estudio en la Institución Educativa Primaria N° 70024 de Laykakota mostró que el 40.6% de estudiantes presentan problemas de salud personal y psicosomáticos, 39.1% presentan estrés en el ámbito escolar, 42% presentan estrés en el ámbito familiar, 53,6% de los estudiantes algunas veces logran un aprendizaje auditivo, 52,2% tienen un estilo de aprendizaje kinestésico y 40,6% algunas veces utilizan estilo de aprendizaje visual. Afirmando que el estrés cotidiano infantil afecta el estilo de aprendizaje de los estudiantes.

Es por eso que la Institución Educativa Primaria N° 70024 “Laykakota” ha mostrado interés en explorar nuevas estrategias para abordar este problema. La abrazoterapia ha sido propuesta como una intervención potencial debido a su simplicidad y eficacia documentada en otros contextos. Sin embargo, es necesario investigar cómo



esta terapia puede adaptarse y aplicarse efectivamente en el contexto específico de esta institución.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿En qué medida influye la terapia de abrazos en la reducción del estrés infantil de los niños y niñas de la I. E. P. N° 70024 “Laykakota” Puno – 2023?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿En qué medida influye la terapia de abrazos en el ámbito salud para la reducción de estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70024 “Laykakota” Puno - 2023?
- ¿En qué medida influye la terapia de abrazos en el ámbito escolar para la reducción de estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70024 “Laykakota” Puno - 2023?
- ¿En qué medida influye la terapia de abrazos en el ámbito familiar para la reducción de estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70024 “Laykakota” Puno - 2023?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

La terapia de abrazos como estrategia influye significativamente en la reducción del estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70024 “Laykakota” Puno – 2023.



1.3.2. Hipótesis específicas

- La terapia de abrazos como estrategia reduce significativamente el estrés infantil dentro del ámbito salud de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70024 “Laykakota” Puno - 2023.
- La terapia de abrazos como estrategia reduce significativamente el estrés infantil dentro del ámbito escolar de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70024 “Laykakota” Puno – 2023.
- La terapia de abrazos como estrategia reduce significativamente el estrés infantil dentro del ámbito familiar de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70024 “Laykakota” Puno – 2023.

1.4. JUSTIFICACIÓN

Pasados los cortos años después de la pandemia COVID – 19 las personas durante este tiempo fueron limitadas al contacto físico, más aún entre los seres humanos que guardan algún lazo afectivo familiar, amical, amoroso, etc., el cual trajo consigo la sensación de soledad y vacío que hasta el momento aún perduran. Así, de esta manera se dio la presencia del estrés debido a que se evitaron las reuniones afectivas, pero una vez controlada la pandemia, los abrazos resurgieron como medicina para recuperar el contacto físico entre los seres más queridos (Suárez et al., 2023).

El estrés infantil es un problema creciente en la sociedad moderna, especialmente en contextos educativos donde los niños y niñas enfrentan una presión constante para cumplir con las expectativas académicas y sociales. Este estrés, si no se aborda adecuadamente, puede manifestarse en conductas disruptivas, bajo rendimiento escolar, problemas de salud física y emocional, e incluso afectar el desarrollo socioemocional a



largo plazo. En la Institución Educativa Primaria N° 70024 “Laykakota” de Puno, se ha identificado que un número significativo de estudiantes presenta síntomas de estrés, evidenciado por comportamientos ansiosos, falta de concentración, y dificultades para interactuar socialmente. Este problema es particularmente relevante porque el estrés no solo compromete el bienestar inmediato de los niños, sino que también puede tener repercusiones duraderas en su desarrollo y éxito futuro.

El estrés infantil es un tema de gran relevancia social y educativa debido a sus amplias implicaciones en el desarrollo integral de los niños. La investigación en este ámbito es importante para comprender las causas y efectos del estrés en el entorno escolar, y para desarrollar intervenciones efectivas que puedan mitigar sus impactos negativos. El estrés no solo afecta el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también interfiere con su capacidad para establecer relaciones sociales saludables, mantener un equilibrio emocional y disfrutar de su infancia. Abordar este problema desde una perspectiva de investigación permite no solo identificar los factores que contribuyen al estrés, sino también explorar estrategias innovadoras para reducirlo.

El propósito de esta investigación es evaluar la efectividad de la abrazoterapia como una estrategia innovadora y accesible para reducir el estrés infantil en los estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70024 “Laykakota” de Puno. La abrazoterapia, es una técnica que utiliza el abrazo como una forma de contacto físico positivo, se basa en la teoría de que el afecto y el contacto humano pueden ser poderosos moduladores del estrés, promoviendo el bienestar emocional y mejorando la respuesta al estrés de los niños y niñas.

Asimismo, pretende generar evidencia empírica que pueda ser utilizada para implementar programas de bienestar en las escuelas, no solo en Puno, sino potencialmente en otras regiones con contextos similares. La abrazoterapia podría ofrecer una solución



simple, económica y efectiva para mejorar la calidad de vida de los estudiantes, contribuyendo a crear un ambiente escolar más positivo y propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral.

El problema que aborda esta investigación se delimita específicamente a la reducción del estrés en niños y niñas de educación primaria mediante la implementación de la abrazoterapia. El foco se centra en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N°70024 “Laykakota” de Puno, durante el año 2023. Se ha delimitado a esta población debido a la identificación de síntomas de estrés significativos en este grupo, y a la necesidad de intervenciones que no solo sean efectivas, sino también culturalmente aceptables y fáciles de implementar en un entorno escolar. La abrazoterapia, como una intervención centrada en el contacto físico positivo, es una estrategia que se adapta bien a este contexto y tiene el potencial de ser aplicada de manera más amplia si se demuestra su eficacia.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Demostrar la influencia de la terapia de abrazos como estrategia para la reducción del estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N°70024 “Laykakota” Puno – 2023.

1.5.2. Objetivos específicos

- Demostrar la influencia de la terapia de abrazos en el ámbito salud para la reducción del estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N°70024 “Laykakota” Puno – 2023.



- Demostrar la influencia de la terapia de abrazos en el ámbito escolar para la reducción del estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N°70024 “Laykakota” Puno – 2023.
- Demostrar la influencia de la terapia de abrazos en el ámbito familiar para la reducción del estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N°70024 “Laykakota” Puno – 2023.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes internacionales

Corrales et al. (2021) desarrollaron una investigación cuyo objetivo fue registrar las consecuencias que generan los abrazos en personas mayores (PM) cuando las proporcionaban a jóvenes universitarios. Empleó un estudio de enfoque mixto, de diseño experimental transversal. Los resultados del experimento fueron mayormente positivos, en donde un estudiante universitario, al abrazar a una señora mayor, recordó a su abuela fallecida, pero en lugar de sentirse triste, rememoró los buenos momentos con ella, lo que conmovió profundamente a la señora. Finalmente concluyeron que el experimento de abrazoterapia demostró la importancia de las relaciones interpersonales en la población adulta mayor, quienes expresaron sentirse bien al dar y recibir abrazos, así como también los estudiantes universitarios que participaron activamente vivieron una experiencia gratificante.

Valiente et al. (2020) realizaron una investigación donde el objetivo principal fue analizar la relación que existe entre las variables relacionadas a los deberes escolares, las estrategias y motivación del aprendizaje, el estrés discente y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer nivel de Educación Primaria. Desarrollaron un estudio descriptivo y correlacional, con metodología de enfoque cuantitativa y no experimental, en donde la población estuvo conformada por 519 estudiantes entre las edades de 10 a 12 años. Los resultados



indican que existe una relación directa entre el rendimiento académico, las estrategias de aprendizaje y motivación, en cambio se halla una relación negativa con el estrés percibido. Concluyeron que existe una diferencia significativa en las estrategias de aprendizaje, motivación, esfuerzo en las tareas y el estrés observado según el nivel de rendimiento académico.

Vilorio et al. (2019) desarrollaron una investigación cuyo objetivo fue dar a entender las medidas de actuación integral, que se efectúan en los servicios de emergencias sanitarias en Zamora en el contexto de la PCR. Realizaron un estudio con una metodología descriptiva de observación longitudinal, su población fue conformada por personas mayor de 65 años de edad de Zamora. Los resultados mostraron que la abrazoterapia, junto con otras maniobras de soporte vital, ayudó a proporcionar consuelo emocional a los familiares de los pacientes, mejorando la capacidad de afrontar la pérdida de un ser querido. Concluyeron, que Zamora es la segunda provincia de España con el porcentaje de población de mayores de 64 años más elevado, esto conlleva el aumento de la demanda de asistencia sanitaria en emergencias, dando un alto nivel de comorbilidad, así mismo en los años 2016 al 2019 se atendieron a 49 incidentes del PCR de los cuales 23 de ellos resultaron casos de fallecidos.

Acaro (2017) realizó un estudio cuyo objetivo fue precisar sobre cómo influye los abrazos en la autoestima de los niños y niñas de 3 a 4 años de la Unidad Educativa Ambato. Empleó un estudio de enfoque cuantitativo y cualitativo, de tipo descriptivo exploratorio. La población y muestra fue conformada por 52 personas. Los resultados mostraron que la implementación del abrazo diario como estrategia metodológica contribuyó significativamente a mejorar la autoestima y



la adaptación de los niños a su entorno escolar. Concluyeron que el abrazo diario es una herramienta efectiva para fortalecer la autoestima y promover un ambiente escolar más seguro y afectivo para los niños en sus primeros años de educación.

Guamanquispe (2013) llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo fue Investigar las consecuencias del Estrés Infantil en el Proceso Enseñanza Aprendizaje en los estudiantes de 4to, 5to, 6to y 7mo año de Educación Básica del Centro de Educación Básica Manuela Espejo de la Ciudad de Ambato de la Provincia de Tungurahua. Su investigación fue exploratorio descriptivo, cuya población fue conformada por 110 estudiantes de quinto, sexto y séptimo grado de la educación básica del Centro de Educación Básica Manuela Espejo. Los resultados mostraron que el estrés infantil tiene un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes, afectando su capacidad de concentración, motivación y participación en el aula. Concluyó que el estrés infantil afecta de manera negativa al desarrollo de la enseñanza y aprendizaje, ya que los estudiantes presentan momentos de rabia, tristeza, incertidumbre y agresividad.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Dionicio (2023) desarrolló una investigación cuyo objetivo fue precisar el vínculo que existe entre la inteligencia emocional y estrés infantil en estudiantes del quinto ciclo en una institución educativa de S.J.L, 2022. Emplearon un estudio de enfoque cuantitativo, de tipo básico, con un diseño no experimental de corte transversal. Los resultados revelan una relación moderadamente negativa entre las variables de inteligencia emocional y estrés infantil ($\rho = -0.468$; $p < 0.05$). Dado que el valor de significancia es 0.000. Concluyó que existe una relación negativa



entre la inteligencia emocional y el estrés infantil, lo que sugiere que, a mayor inteligencia emocional, el nivel de estrés infantil tiende a disminuir.

Carcausto y Osnayo (2020) realizaron un estudio cuyo objetivo fue evaluar la efectividad de la intervención de Enfermería en el fortalecimiento de la felicidad del adulto mayor. Emplearon un enfoque cuantitativo de diseño preexperimental, utilizaron la encuesta como técnica, el cuestionario de la Escala de Felicidad de Lima como instrumento. La población consistió en 38 adultos mayores, quienes cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Antes de la intervención, se aplicó un pretest que dio como resultado que el 15.8% de los adultos mayores tenían un nivel de felicidad bajo, el 81.6% un nivel medio, y el 2.6% un nivel alto. Tras la intervención de enfermería, el 15.8% que había presentado un nivel bajo se trasladó al nivel medio, resultando en un 81.6% con nivel medio de felicidad, mientras que el 18.4% alcanzaron un nivel alto, evidenciando una notable mejoría. Concluyeron que se evidenció una diferencia estadísticamente significativa en los niveles de Felicidad entre el Pre Test y el Post Test, confirmando así la hipótesis alterna.

Ali y Cupe (2019) realizaron una investigación cuyo objetivo fue establecer cómo el estrés de los niños y niñas influye el rendimiento académico en Comprensión Lectora en los estudiantes del primer grado de la de la Institución Educativa N° 40129 Manuel Veramendi e Hidalgo, Arequipa 2019. Empleó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, de nivel aplicado y de diseño no experimental, utilizando como población censal a 27 estudiantes de primer grado de primaria. Los instrumentos de recolección de datos incluyeron el test IECI (Inventario de Estrés Cotidiano Infantil). Los resultados mostraron que



el 74.1% de los estudiantes, es decir, 20 de ellos, presentan un nivel bajo de estrés debido a estos problemas. Por otro lado, el 22.2%, representado por 6 estudiantes, muestra un nivel moderado de estrés, mientras que el 3.7%, correspondiente a 1 estudiante, se encuentra en el nivel más alto de estrés infantil por problemas de salud. Concluyeron que existe una relación débil e inversa entre las variables de estrés infantil y rendimiento académico en comprensión lectora en los estudiantes de primer grado de primaria, con un valor de Rho de Spearman de -0.263.

Carlo (2018) desarrolló un estudio cuyo objetivo fue evaluar si existe diferencia estadísticamente significativa en el estrés académico por efectos del programa experimental aplicado en los estudiantes de primer año de estudios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín 2016. Empleó un enfoque cuantitativo, de tipo aplicativo – descriptivo. Los resultados mostraron que se logró disminuir el estrés de nivel medio (45,4%) a un nivel bajo (51,3%). La prueba de diferencia de medias t de Student aplicada entre el pre-test y el post-test del grupo experimental arrojó un valor de $P = 0,039$, y al comparar los resultados entre el grupo control y el grupo experimental, se obtuvo un valor de $P = 0,038$. Concluyó que la estrategia de abrazoterapia contribuyó de manera significativa a la reducción del estrés académico. Asimismo, la musicoterapia mostró una reducción significativa del estrés y la estrategia de relajación también fue eficaz en disminuir el estrés de forma notable. Sin embargo, la aromaterapia no tuvo un impacto significativo en la reducción del estrés.



2.1.3. Antecedentes locales

Quispe (2024), en su estudio tuvo como objetivo evaluar la eficacia de la musicoterapia andina para disminuir el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Alfonso Torres Luna del Distrito de Acora-2022”. La población fue compuesta por 142 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 72. La investigación fue de enfoque cuantitativo, de método experimental y de diseño cuasi-experimental. Para medir el estrés académico se empleó la técnica de psicometría con el instrumento de escala Likert y utilizó la prueba de Wilcoxon. Los resultados en el grupo experimental de estudiantes de 3° y 4° grado de secundaria mostraron una disminución significativa en los niveles de estrés: el porcentaje de estudiantes con estrés muy alto disminuyó del 12.5% al 1.4%, con estrés alto del 15.3% al 6.9%, y con estrés medio del 27.8% al 11.1%. Finalmente, concluyó que la musicoterapia andina es altamente efectiva para reducir el estrés académico.

Cruz (2019) desarrolló un estudio cuyo objetivo fue establecer la conexión que existe entre estrés cotidiano y el estilo de aprendizaje de los niños y niñas del sexto grado de la institución educativa primaria N°70024 Laykakota – Puno. Empleo una metodología descriptiva y un diseño correlacional, y la muestra incluyó a 69 estudiantes de las secciones A, B, C y D del sexto grado. Los resultados mostraron que el 40.6% de los estudiantes tiene problemas de salud personal y psicosomáticos, el 39.1% experimenta estrés en el entorno escolar, y el 42% enfrenta estrés en el ámbito familiar. Respecto a los estilos de aprendizaje, el 53.6% de los estudiantes a veces logran un aprendizaje auditivo, el 52.2% tiene un estilo kinestésico, y el 40.6% ocasionalmente utiliza un estilo visual. Concluyó



que el estrés cotidiano infantil tiene una relación inversa significativa con los estilos de aprendizaje. A medida que aumenta el estrés, disminuye el uso de los estilos de aprendizaje auditivo, kinestésico y visual, según lo indica un valor de correlación de -0.768.

Flores et al. (2019) en su investigación tuvo como objetivo evaluar la efectividad de la terapia para el estrés académico en estudiantes de preclínica del IV semestre de la Escuela Profesional de Odontología de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez en 2018. La investigación fue de tipo cuasiexperimental con un diseño transversal y comparativo. Se formaron dos grupos de estudio: uno experimental y uno de control, cada uno con 25 alumnos. El grupo A recibió terapias para el estrés académico, como risoterapia, abrazo terapia y terapia de baile, y el grupo B no recibió ninguna terapia. Los resultados mostraron que el pretest, el 72% de los estudiantes del grupo experimental estaban muy estresados, el 24% bastante estresados y el 4% algo estresados. En el grupo control, el pretest indicó que el 68% estaban muy estresados, el 24% bastante estresados y el 8% algo estresados. Finalmente, concluyeron que, las terapias para el estrés académico aplicadas al grupo experimental resultaron ser efectivas, ya que los niveles de estrés disminuyeron significativamente después de las terapias.

Mamani (2016) realizó un estudio cuyo objetivo fue determinar el estrés infantil y su influencia en el rendimiento académico de los niños y niñas de 5 años. El tipo de investigación es descriptivo - no experimental con un diseño correlacional. La población incluye a todos los niños matriculados en la I.E.I. N° 43 de Ayaviri, y la muestra se seleccionó de manera no probabilística, a criterio del investigador, enfocándose en los niños de 5 años de la sección C. Utilizó las



fichas de observación y evaluación basadas en indicadores específicos. Los resultados mostraron que el 63% de los niños hablan de manera infantil, el 44% son sensibles en el aula, el 52% resisten asistir al jardín, y el 48% ponen condiciones para quedarse en el jardín. En total, el 52% de los niños muestran actitudes de ansiedad por separación, mientras que el 48% no las exhiben. Concluyó que el estrés infantil influye de manera negativa en el rendimiento académico acorde a los resultados obtenidos.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. El abrazo

Suárez et al., (2023), alegan que el abrazo es una acción natural del ser humano en donde se expresan diferentes emociones afectivas, tiene origen en las regiones cerebrales límbicas corticales los cuales son conectados a neurotransmisores que traen como consecuencia un impacto neuro hormonal, por ende, el abrazo es una representación exaltante anatómica y fisiológica dentro de la expresión del apego. Los abrazos brotan del centro más interno de una persona, por ello son inmediatos, el cual transmite la sensación de amor, paz y bienestar, de acuerdo a todo lo mencionado un abrazo es considerado como un medicamento para los males del cuerpo y el alma.

Según Acaro (2017), es un gesto que se da a nivel de las relaciones interpersonales. Todos como seres humanos tenemos la naturalidad de tocar, amar y compartir amor, abrazando descubrimos el cariño, la ternura y el regocijo que transmite cada persona, enriqueciendo la fortaleza interior. Se afirma que el abrazo es considerado como una medida de protección natural, viva prueba es la relación de un bebé y su madre que al tener contacto con la mamá pierde los



miedos, dudas, el frío, los nervios, etc. Debido a que el pequeño se siente protegido y amado. Del mismo modo los adultos podemos llegar a sentir alivio, unión, compasión y amor a causa de un abrazo sincero.

2.2.2. Terapia de abrazos

Para Keating (1983), el contacto físico es algo necesario, es por ello que la investigación científica invita a las personas a mantener algún contacto para el bienestar físico y psicológico. La terapia de abrazos es reconocida como un instrumento esencial para la curación, dominando las enfermedades actuales como el dolor del alma, la depresión y la ansiedad. Así, de esta manera poder incrementar las ganas de vivir en los pacientes que sufren de las enfermedades mencionadas con anterioridad.

Los abrazos son gratuitos en este mundo de soledad, son aquellos que fortalecen los lazos de amor, apoyo y seguridad, alimentando con virtudes y fortalezas nuestros sentimientos, reduciendo el estrés y la tensión que nos causa el día a día, los abrazos son gratificantes, sanos y seguros (Keating, 1983).

2.2.3. Tipos de abrazo

Según Keating (1983), existen los siguientes tipos de abrazo:

2.2.3.1. Abrazo de oso

Es un abrazo tradicional, en donde uno de los individuos puede ser alto y ancho que el otro, el cual permanece derecho o arqueado sobre el más pequeño, cubriendo con los brazos los hombros del otro; mientras que el más bajo extiende los brazos o rodea la cintura y apoya la cabeza sobre el hombro o pecho del abrazante. Este tipo de abrazo dura alrededor de 5



– 10 segundos o más. Los abrazos de oso son para las personas que mantienen alguna relación interpersonal como familiar, amistad, compañeros, etc. Acorde a la necesidad y a la situación que se estén pasando este tipo de abrazo debe ir acompañado de algunas palabras motivadoras.

2.2.3.2. Abrazo en forma de A

Este abrazo consiste en que ambos deben ponerse de pie manteniendo contacto visual, rodeando los brazos sobre los hombros la otra persona, posando la cabeza frente a frente e inclinando el cuerpo hacía adelante, este abrazo es corto y es utilizados para saludar o despedirse.

2.2.3.3. Abrazo de mejilla

Es gestuado con ternura y transmite paz espiritual, su práctica se da mediante dos personas en donde ambas pueden estar sentadas, parados o quizá uno de ellos puede estar de pie y la otra sentada, ya que este abrazo no requiere de un contacto físico total. Sirve para pedir disculpas sin palabras o transmitir alegría.

2.2.3.4. Abrazo sándwich

Este tipo de abrazo no suele practicarse, trata de transmitir calidez y seguridad, es practicado con tres individuos, en donde dos abrazantes están frente a frente y el tercero en el centro, rodeando con los brazos la cintura y uniendo las cabezas en el núcleo grupal. El abrazo Sándwich brinda seguridad al miembro del centro, es especial para practicarlo entre padres e hijos.



2.2.3.5. Abrazo impetuoso

Este abrazo es breve y rápido, en donde uno de los abrazantes corre y se apoya en los brazos del otro, por ende, el abrazado debe estar en alerta para acoger la gracia del abrazo.

2.2.3.6. Abrazo grupal

El abrazo grupal es común entre un grupo de amigos que comparten las mismas actividades o proyectos. Este tipo de abrazo consiste en formar un círculo con cada uno de los miembros del grupo, rodeando con los brazos los hombros o cintura de los integrantes, para luego abrazar con toda la fuerza posible, brindando seguridad y afecto emocional.

2.2.3.7. Abrazo de costado

Este abrazo es considerado como el más alegre y divertido, debido a que los abrazantes lo realizan mientras caminan, uno posando los brazos sobre el hombro y el otro rodeando la cintura mediante un fuerte apretón.

2.2.3.8. Abrazo por la espalda

El abrazo por la espalda es divertido y tierno a la vez, en ella el abrazante sorprende con un abrazo por la espalda mientras el abrazado realiza alguna actividad, durante esta acción se puede acompañar con palabras motivadoras.

2.2.3.9. Abrazo de corazón

Es considerado como el abrazo de gran poder, en donde se inicia con el contacto visual, seguidamente uno de los abrazantes rodea con los



brazos la cintura con suavidad y el otro rodea los hombros con delicadeza, es largo y duradero para dejar fluir la ternura y cariño desde el corazón.

2.2.3.10. Abrazo a la medida

Este abrazo se da en una situación agradable, sirve para fortalecer los lazos de amistad o vínculos familiares, es similar al abrazo de corazón con la diferencia de que se incluye una mascota o un juguete favorito.

2.2.3.11. Abrazo zen

En ella se crean nuevas experiencias y sentimientos, empleando el abrazo de mejilla o de corazón, con la diferencia de mantener los ojos abiertos o cerrados, concentrándose en la respiración y dejándose llevar por el abrazo, olvidando malas experiencias.

2.2.4. Beneficios del abrazo terapia

Acaro (2017), menciona que hay diferentes maneras de demostrar afecto, pero si revisamos información bibliográfica se puede mencionar que el abrazo es una expresión completa. Sus efectos son positivos en cuanto a la salud, considerando que el abrazo es una manifestación sencilla y pura que sirve para dar muestras de afecto, disminuyendo la tensión, el dolor, la ansiedad y la depresión, incentivando a las personas a ser perseverantes, fortalece a bebés prematuros e incrementa aumenta el coeficiente intelectual de los niños.

En palabras de Rojas (2021), un abrazo sincero y adecuado llega a disminuir los niveles de cortisol en situaciones complicadas; la confianza influye decisivamente en vencer un desafío complejo, la sensación de aislamiento es



derrotada con una pequeña mirada de ánimo para que así se pueda continuar con los retos cotidianos.

Al realizar el acto de un abrazo las personas generan la hormona de la oxitocina que mediante la sangre recorre cada una de las partes de nuestro cuerpo generando una sensación de paz, tranquilidad y compasión. “La oxitocina es liberada de la glándula pituitaria tras la activación del hipotálamo” (Rojas, 2021, p. 14), la hormona mencionada activa nuestro organismo cuando percibimos muestras de cariño y confianza, por ello es considerada como la hormona del amor o los abrazos.

2.2.5. Estrés

Según Lazarus (2000) citado en Flores (2017), el vocablo estrés remota al origen anglosajón (stress), el cual significa “tensión” o “presión”. Esta palabra fue usada por primera vez en el siglo XIV por el físico-biólogo Robert Hooke, quien desarrolló un análisis de ingeniería acerca del estrés. Es por este motivo que introdujo tres conceptos elementales: carga, estrés y tensión. Por lo tanto, podemos resaltar que el trabajo de Hooke influyó de manera elocuente, ya que actualmente existe diferentes estudios sobre estrés y términos relacionados a ello.

Para Mamani (2016), el estrés, es como una incentivación negativa que afecta el estado emocional y física de una persona, ocasionando ansiedad, tensión y diversas reacciones fisiológicas del sujeto, todo ello a causa de encajar, complacer y habituarse a presiones internas como externas.

Por ende, la excesiva exigencia, encajar o agradar a la sociedad o a un grupo de personas, la presión en el trabajo, estudio, provoca estrés causando la inestabilidad emocional y física de las personas entre niños y adultos.

Rojas (2021), menciona que cuando el estrés está presente en el cuerpo, nuestro organismo realiza una repartición equitativa de energía para que nuestro sistema de defensa pueda cuidar de uno ante alguna amenaza de peligro, todo este proceso preventivo se da gracias al cortisol, pero al momento de exceder con el estrés mediante las preocupaciones y dudas, el organismo se contamina de grandes cantidades de cortisol debilitando el sistema inmune y causando apatía psicológica en las personas.

En la siguiente imagen se puede observar los estresores infantiles según el ciclo evolutivo que ordenó Barrio (1997) como se citó en Oros y Vogel (2005).

Figura 1

Estresores infantiles según su periodo evolutivo.



Nota. El presente gráfico representa las causas del estrés infantil, tomado de Oros y Vogel (2005, p.88)



2.2.6. Tipos de estrés

De acuerdo con Otero (2014), el estrés no solo es negativo, por ello es importante distinguir el estrés positivo o eustrés, el cual es esencial para la vida y afrontar cualquier adversidad, el estrés negativo o distrés hace que la persona sea vulnerable ocasionando un trastorno de ansiedad o depresión.

Es importante señalar que actualmente ambos conceptos se aplican desde una perspectiva puramente psicológica. Según Selye (1991) sostiene que una cantidad moderada de estrés es beneficiosa para la salud.

Según Delgado (2005) citado en Ali y Cupe (2019), los tipos de estrés se definen de la siguiente manera:

2.2.6.1. Eustrés

Conocido también como estrés positivo debido a que motiva a la persona realizar un hecho con dedicación y se desenvuelva de manera óptima en diferentes aspectos y situaciones de su día a día, es de corta duración y es comprendido como estimulante y emocionante ya que aporta positivamente en la superación y desarrollo de la persona.

Según Flores (2007) el eustrés se refiere a una respuesta armoniosa que respeta los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona. En otras palabras, es cuando la energía utilizada para reaccionar ante los factores estresores se consume tanto biológica como físicamente.

2.2.6.2. Distrés

Denominado también como el estrés negativo, el cual se relaciona con distintas situaciones en la que el sujeto siente presión, exigencia,



adaptación, fracaso y entre otros, todo ello genera en la persona tristeza, depresión, ansiedad, afectando su estado emocional y física a un largo plazo de manera negativa.

Según Flores (2007) el distrés se refiere a una respuesta negativa o exagerada a los factores estresores, ya sea en el plano biológico, físico o psicológico, donde el exceso de energía generado no puede ser consumido adecuadamente.

2.2.7. Estrés infantil

Según Guamanquispe (2013), el estrés infantil puede aparecer entre los 2 o 3 años por miedo a separarse de la progenitora, a medida que van creciendo tienen más responsabilidades y exigencias ya sea en el hogar como en la escuela, cuando llegan a la etapa de la adolescencia se complica más debido a los cambios físicos, la infancia es una etapa de la vida en donde suceden diferentes cambios, adaptaciones y justamente son los causantes que producen ansiedad y tensión en los niños y niñas.

Castillo (2007) define como la tensión que experimentan los niños debido a la constante necesidad de adaptarse a su entorno. Este proceso de adaptación implica cambios continuos y a menudo resulta en conflictos entre las necesidades, actividades, expectativas, intereses y sentimientos de los niños.

Suarez et al. (2020) citado en Dionicio (2023), también determina que el estrés infantil es causado por exigencias familiares, académicas, salud, la separación y el divorcio de los padres, los cuales alteran el equilibrio fisiológico y psicológico de los niños, afectando su desarrollo emocional provocando como



la baja autoestima, ansiedad y depresión, así mismo obstaculizando su desenvolvimiento y adaptación en la escuela.

Cruz (2019), menciona que el estrés infantil es producido por diferentes factores que repercuten en la vida diaria de los niños y niñas, este problema va en incremento a nivel mundial y nuestro Perú no es ajeno a ello, con consecuencias en el entorno de la familia, escuela y sociedad, donde los niños y niñas perciben emociones incomprensibles por diferentes exigencias y presiones que le causan estrés, así mismo las horas brindadas en las instituciones para la tutoría no abastecen para aplicar estrategias con la finalidad de orientar y disminuir el estrés infantil.

2.2.8. Estresores

2.2.8.1. Ámbito salud

En el ámbito de la salud podemos encontrar diferentes tipos de enfermedades como infecciones respiratorias, diabetes, dolor de cabeza entre otros, ya sea que padezca el mismo niño o cualquiera de la familia, los cuales causan preocupación, temor, miedo, traumas, etc., exponiéndolos de esta manera a que desarrollen estrés, ansiedad, depresión etc. (Trianes, 2002 citado en Noriega, 2019).

Así mismo para Otero (2014), las enfermedades graves, malestar, dolor y temor, son la raíz del estrés infantil, así como el internamiento propio o cualquiera de sus seres queridos que cause la separación, distanciamiento de la familia, escuela y las exigencias de adaptación.



De acuerdo a la idea de Rojas (2021), el estrés excesivo afecta físicamente a las personas, en donde se puede tener como consecuencia la caída de pelo, temblor de los ojos, sudoración descontrolada, problemas intestinales, inflamaciones, entre otros.

El estrés infantil en el Ámbito de la salud se divide en los siguientes indicadores:

- **Enfermedad:** Una enfermedad puede ser una consecuencia del estrés prolongado. Los niños que experimentan altos niveles de estrés pueden ser más susceptibles a enfermedades debido a un sistema inmunológico debilitado.
- **Malestar físico:** Este término se refiere a síntomas físicos que pueden aparecer en los niños como resultado del estrés, como dolores de cabeza, dolores de estómago, tensión muscular y otros malestares corporales.
- **Visita médica de emergencia:** En casos extremos, el estrés infantil puede llevar a situaciones que requieran atención médica inmediata, como ataques de pánico, desmayos o episodios severos de ansiedad que se perciben como emergencias médicas.
- **Alteraciones en la alimentación:** El estrés puede afectar los hábitos alimenticios de los niños, provocando cambios como pérdida de apetito, comer en exceso, o preferencia por alimentos poco saludables.
- **Problemas de sueño:** El estrés infantil a menudo se manifiesta en dificultades para dormir, que pueden incluir insomnio, pesadillas, y despertares frecuentes durante la noche.



- **Aspecto físico:** El estrés puede influir en la apariencia física de los niños, haciendo que luzcan más cansados, con ojeras, y en algunos casos, pueden presentarse signos visibles de tensión o ansiedad, como morderse las uñas o cambios en el peso.
- **Visitas al médico:** El estrés crónico en los niños puede llevar a un aumento en la frecuencia de visitas al médico debido a problemas de salud recurrentes o persistentes que requieren seguimiento médico.
- **Fatiga:** La fatiga es una consecuencia común del estrés infantil, y se manifiesta como una sensación constante de cansancio y falta de energía, afectando el rendimiento escolar y la capacidad para participar en actividades cotidianas.

2.2.8.2. **Ámbito escolar**

Una de las causas que provoca estrés en los niños y niñas en la Institución Educativa es la insuficiente comunicación, mala relación interpersonal, al igual que la organización y la gestión institucional que en ocasiones suelen ser exageradamente rígida y vertical (Otero, 2014).

Por otro lado Noriega (2019), se centra en el desarrollo emocional del niño, como se relaciona e interacciona con sus docentes y compañeros, de qué manera enfrenta un obstáculo y/o problema respecto a sus tareas y exámenes que son difíciles, mal desenvolvimiento académico, entre otros. Todos estos inconvenientes nombrados, se presentan durante el periodo de enseñanza-aprendizaje, desencadenando ansiedad y depresión, a su vez los niños con estos problemas presentan baja autoestima y quejas somáticas.



Cuando los niños y niñas son sometidos a cambios dentro del ámbito escolar no será capaz de desenvolverse de manera óptima y este problema es más notable en los niños que en las niñas debido a que no suelen adaptarse rápidamente, un examen, dialogar en público, olvidar realizar un trabajo de la escuela, sufrir bullying o acoso escolar, llegar tarde, ser el último en entregar o concluir un trabajo, son las causas del estrés ya que se sienten constantemente en presión (Guamanquispe, 2013).

Rojas (2021) afirma que gracias a la intoxicación de cortisol por el estrés en el cuerpo puede haber cambios en la cognición, como la distracción y no prestar atención a alguna actividad, problemas con la memoria, mostrar menos suficiencia en los trabajos, aislamiento del entorno, etc.

El estrés infantil en el Ámbito escolar se divide en los siguientes indicadores:

- **Actividades escolares:** Las actividades escolares pueden ser una fuente de estrés para los niños debido a la carga de trabajo, la presión para rendir bien y las expectativas académicas. Las tareas, los exámenes y los proyectos pueden generar ansiedad y preocupación en los niños.
- **Malas calificaciones:** Las malas calificaciones pueden ser tanto una causa como una consecuencia del estrés infantil. El estrés puede dificultar la concentración y el rendimiento académico, lo que lleva a calificaciones bajas. A su vez, recibir malas calificaciones puede aumentar el estrés y la ansiedad en los niños.



- **Exigencias:** Las exigencias, tanto académicas como extracurriculares, pueden ser una fuente significativa de estrés para los niños. Las expectativas de los padres, maestros y entrenadores pueden ser abrumadoras y contribuir a la sensación de presión y ansiedad.
- **Participación activa:** La participación activa en la escuela y en actividades extracurriculares puede ser beneficiosa, pero también puede ser estresante si el niño siente que no puede cumplir con todas las expectativas o si tiene demasiadas responsabilidades.
- **Falta de atención:** El estrés puede afectar la capacidad de los niños para concentrarse y prestar atención en clase. La preocupación y la ansiedad pueden distraerlos, lo que lleva a problemas de atención y concentración.
- **Timidez:** La timidez puede ser producida por el estrés, especialmente en situaciones sociales y escolares. Los niños tímidos pueden sentirse más ansiosos y estresados en entornos donde se espera que interactúen con sus compañeros o participen activamente.
- **Acoso escolar:** El acoso escolar es una causa importante de estrés infantil. Los niños que son víctimas de acoso pueden experimentar altos niveles de ansiedad, miedo y depresión, lo que afecta su bienestar emocional y su rendimiento escolar.

2.2.8.3. **Ámbito familiar**

Primeramente, como las causas del estrés infantil se tiene el núcleo familiar disfuncional, seguidamente la educación parental con insuficientes reglas y con excesiva flexibilidad, padres autoritarios nada



afectuosos y muy dominantes, padres permisivos que muestran sobreprotección exagerada (Otero, 2014). Se menciona también otros motivos como la separación y el divorcio de los progenitores, la muerte de uno o ambos padres, violencia física por parte de los papas, la llegada de un nuevo descendiente al hogar, etc. (Guamanquispe, 2013).

Para Noriega (2019), otra de las causas son los problemas económicos, menor control por parte de los progenitores, la disputa y la polémica de ambos padres e incluso entre hermanos, pueden traer como consecuencia problemas emocionales, ansiedad y estrés en los niños y niñas afectando su tranquilidad y paz mental.

En palabras de Rojas (2021), menciona que también se tiene efectos del estrés en el ámbito psicológico, los más observados son las alteraciones, problemas para conciliar el sueño, despertar varias veces a lo largo de la noche, agotamiento durante el día, ataques de pánico o miedo, entre otros más.

El estrés infantil en el Ámbito familiar se divide en los siguientes indicadores:

- **Reuniones familiares:** Las reuniones familiares pueden ser una fuente de estrés para los niños, especialmente si hay tensiones familiares, conflictos no resueltos o expectativas elevadas de comportamiento. Los niños pueden sentirse presionados para actuar de cierta manera o experimentar ansiedad por la dinámica familiar.
- **Sentimiento de soledad:** Los niños que se sienten solos pueden experimentar un alto nivel de estrés. La falta de conexiones sociales y



de apoyo emocional puede llevar a sentimientos de aislamiento, tristeza y ansiedad, lo que impacta negativamente en su bienestar general.

- **Problemas económicos:** Los problemas económicos en la familia pueden causar estrés significativo en los niños. La preocupación por las dificultades financieras de los padres puede generar ansiedad, inseguridad y miedo al futuro, afectando su estabilidad emocional.
- **Disputas:** Las disputas constantes entre los miembros de la familia, ya sean entre los padres o entre hermanos, pueden ser una fuente importante de estrés para los niños. La exposición a conflictos y discusiones puede generar sentimientos de inseguridad y ansiedad.
- **Ausencia de padres:** La ausencia de uno o ambos padres, ya sea por trabajo, separación, divorcio o fallecimiento, puede causar estrés en los niños. La falta de presencia parental puede llevar a sentimientos de abandono, inseguridad y tristeza.
- **Padres autoritarios:** Los padres autoritarios que imponen reglas estrictas y tienen altas expectativas sin mostrar suficiente afecto o apoyo pueden causar estrés en los niños. La presión constante para cumplir con las normas y la falta de comprensión pueden generar ansiedad y baja autoestima.
- **Demandas excesivas:** Las demandas excesivas de los padres en términos de rendimiento académico, comportamiento y responsabilidades pueden ser una fuente significativa de estrés para los niños. La presión constante para cumplir con altas expectativas puede llevar a la ansiedad, la falta de confianza en sí mismos y la fatiga.

CAPITULO III

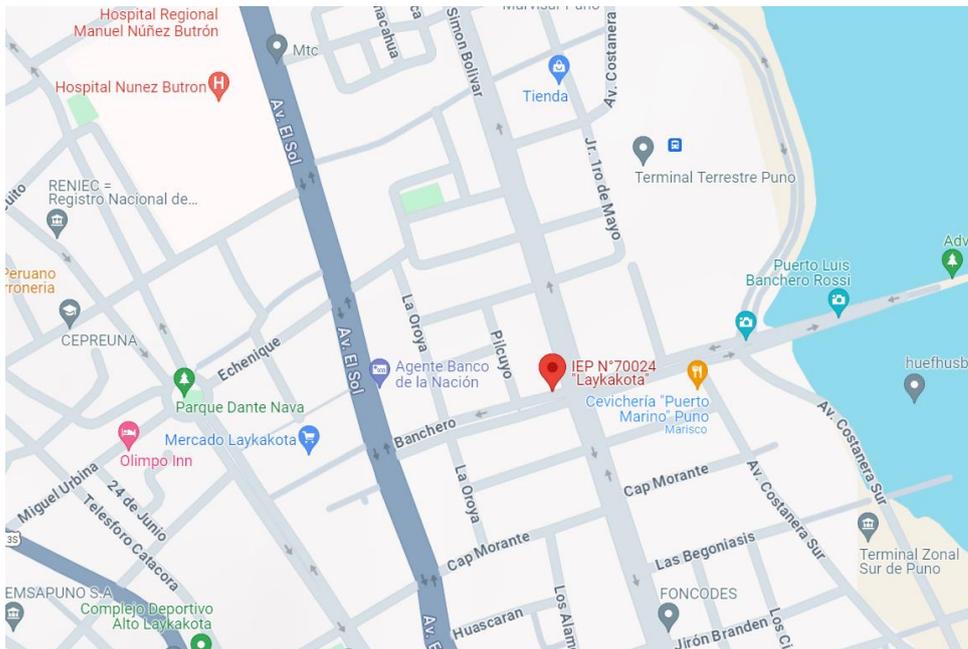
MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La investigación se realizó en la I. E. P. N° 70024 “Laykakota” – Puno, el cual se encuentra ubicada entre la Av. Simón Bolívar y el Jr. Banchemo Rossi de la ciudad de Puno, provincia de Puno, departamento de Puno. La institución educativa en mención pertenece a la UGEL de Puno, con coordenadas geográficas de Latitud: -15.84585 y Longitud: -70.0183, con dirección en el Jr. Banchemo 21002 de dicha localidad.

Figura 2

Ubicación de la Institución Educativa Primaria N°70024 Laykakota - Puno



Nota. Croquis de la ubicación según Google Maps



3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El presente estudio se ejecutó durante los meses de octubre, noviembre y diciembre del periodo académico 2023 con los estudiantes del sexto grado sección “B” (grupo experimental). En donde las actividades fueron desarrolladas a través de talleres de tutoría con un total de 15 sesiones. Con la finalidad de lograr reducir el estrés infantil mediante la terapia de abrazos.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Para el presente estudio realizado se aplicaron pruebas de Pre-test y Post-test con ítems relacionados a la investigación, así como también se fueron utilizando materiales de bajo costo, en donde la característica principal fue emplear recursos bibliográficos, medios audiovisuales, computadora portátil, internet, teléfono móvil, hojas, impresiones, plumones, bolígrafos, etc.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1. Población:

Según Gómez (2019) la población es el total de un fenómeno de estudio (cuantificado). Por otro lado, Niño (2011) indica que la población está compuesta por un conjunto completo de unidades, es decir, por todos aquellos elementos (personas, animales, objetos, sucesos, fenómenos, etcétera) que pueden formar parte del ámbito de una investigación.

La población de estudio está conformada por 103 estudiantes, entre niños y niñas que pertenecen a la Institución Educativa Primaria N° 70024 “Laykakota” – Puno.

La población se distribuye de la siguiente manera:

Tabla 1

Total de estudiantes en el año 2023 de la IEP N°70024 “Laykakota” - Puno

Grado	Sección	Estudiantes	Total
6° Grado	A	29	103
	B	25	
	C	26	
	D	23	
Total			103

3.4.2. Muestra

La muestra se realizó mediante el muestreo no probabilístico intencional, según Arias y Covinos (2021) el muestreo no probabilístico intencional se caracteriza por seguir los criterios personales del investigador.

La muestra de esta investigación está conformada por 48 estudiantes, entre niños y niñas distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 2

Muestra de la investigación

Grupo	Grado / sección	Estudiantes	Total
Experimental	6° “B”	25	25
Control	6° “D”	23	23
Total			48

3.5. METODOLOGÍA

3.5.1. Enfoque de investigación

Esta investigación es de enfoque cuantitativo, basada en la cuantificación y el análisis estadístico, con el fin de identificar patrones de comportamiento;



cómo define Sampieri et al. (2014) "La investigación cuantitativa utiliza la recopilación de datos para verificar hipótesis, basándose en la cuantificación y el análisis estadístico, con el objetivo de identificar patrones de comportamiento y validar teorías" (p. 111).

3.5.2. Nivel de investigación

El nivel de esta investigación es aplicado; según Mejía (2005) "La investigación aplicada es aquella que se lleva a cabo con el objetivo de transformar la realidad y adaptarla a las necesidades de la vida humana" (p. 29). Por otro lado, Salinas (2012) indica que la investigación aplicada se fundamenta en los descubrimientos, hallazgos y soluciones de la investigación orientada. Se le denomina aplicada porque sus resultados pueden emplearse para resolver de manera directa e inmediata los problemas relacionados.

3.5.3. Tipo y diseño de investigación

La investigación es de tipo experimental y de diseño cuasiexperimental: según Tacillo (2016) se refiere a la intervención sobre la variable independiente por parte del investigador para observar las consecuencias sobre la variable dependiente, todo de manera controlada. Este enfoque es característico de las investigaciones cuantitativas. Por otro lado, Santiesteban (2014) indica que, en el diseño cuasiexperimental, hay un nivel mínimo de control de variables. Al igual que en los experimentos verdaderos, se utilizan grupos experimentales y de control para comparar los resultados.

La presente investigación emplea un diseño cuasi-experimental de grupo de control no equivalente para evaluar la eficacia de la abrazoterapia en la reducción del estrés infantil. Los participantes se dividieron en dos grupos:

Grupo	Pre-test (O1)	Intervención (X)	Post-test (O2)
E	O1	X = Abrazoterapia	O2
C	O1	---	O2

Grupo Experimental (E): Compuesto por 25 estudiantes del 6° "B", quienes recibieron la intervención de abrazoterapia.

Pre-test (O1): Medición inicial del nivel de estrés infantil.

Intervención (X): Aplicación de la abrazoterapia.

Post-test (O2): Medición del nivel de estrés infantil después de la intervención.

Grupo Control (C): Compuesto por 23 estudiantes del 6° "D", quienes no recibieron ninguna intervención.

Pre-test (O1): Medición inicial del nivel de estrés infantil.

Sin intervención (---): No se aplica ninguna intervención.

Post-test (O2): Medición del nivel de estrés infantil después del mismo período.

3.5.4. Técnicas de investigación

- **Evaluación:** Esta técnica se utilizará para obtener información del sujeto, implicando la recopilación sistemática de todos los datos relevantes para las variables de estudio.



- **Análisis documental:** Consiste en buscar, seleccionar, recopilar y conservar información documental o escrita de diversas fuentes, como libros, revistas, páginas web, entre otras. Se utiliza para analizar antecedentes, fundamentos teóricos y revisar los aspectos metodológicos relacionados con el presente trabajo de investigación.

3.5.5. Instrumentos de investigación

El instrumento que se utilizó para la recolección de datos es el test “IECI- Inventario de Estrés Cotidiano Infantil”, según Trianes et al. (2011) se compone de 22 ítems dicotómicos (Sí/No) que describen la ocurrencia de diversos eventos, problemas, demandas, preocupaciones y contratiempos que surgen de la interacción diaria con el entorno. Estos eventos son susceptibles de provocar una reacción emocional y pueden afectar negativamente el desarrollo de los niños en edad escolar. El inventario abarca tres ámbitos importantes y característicos del estrés infantil, que corresponden a los siguientes factores o escalas:

- **Estrés en el Ámbito de la Salud:** Se refieren a factores de estrés que van unidos a situaciones de enfermedad, visitas al médico, pequeños malestares físicos y preocupación por la imagen corporal.
- **Estrés en el Ámbito Escolar:** Incluye factores de estrés como demasiadas actividades extraescolares, dificultades en la comunicación con los profesores, bajas calificaciones, dificultades en la interacción con los compañeros de clase y percepción de problemas de concentración.
- **Estrés en el Ámbito Familiar:** Engloba problemas familiares estresantes como complicaciones económicas, falta de contacto y comunicación de los



padres, sensación de soledad, peleas entre hermanos y las exigencias de los padres.



Ficha técnica de los instrumentos

Tabla 3

Ficha técnica del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

Nombre del Instrumento	Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)
Autores	M. V. Trianes, M. J. Blanca, F. J. Fernández-Baena, M. Escobar, y E. F. Maldonado.
Año de Creación	2011
Procedencia	España.
Dominio Teórico y Modelo	Evaluación del estrés cotidiano en niños en tres áreas: problemas de salud, estrés escolar y familiar.
Objetivo	Evaluar el nivel de estrés cotidiano en niños y niñas de 6 a 12 años.
Administración	Individual o colectiva.
Aplicación	Dirigido a niños de 6 a 12 años.
Duración	15 a 25 minutos.
Modo de Respuesta	Escala dicotómica (Sí/No).
Número de Ítems	22 ítems.
Dimensiones	1. Problemas de salud 2. Estrés escolar 3. Estrés familiar
Confiabilidad	Alfa de Cronbach: 0.81
Validez	Validez de contenido (V de Aiken) y validez factorial confirmatoria.
Procedimiento de Calificación	Respuestas afirmativas indican presencia de factores de estrés
Interpretación de Resultados	Mayor número de respuestas afirmativas indica mayor nivel de estrés

Nota: Ficha técnica del IECI

Tabla 4

Terapia de abrazos

Nombre del Instrumento	Terapia de Abrazos (Hug Therapy)
Autores	Kathleen Keating
Año de Creación	1994
Procedencia	Estados Unidos
Dominio Teórico y Modelo	La Terapia de Abrazos se basa en el poder del contacto físico, específicamente los abrazos, para promover el bienestar emocional, reducir el estrés, y mejorar la salud física y mental. Este enfoque está fundamentado en estudios que destacan la importancia de la oxitocina, la "hormona del amor", liberada durante los abrazos.
Objetivo	Facilitar la comunicación no verbal y promover el bienestar emocional a través de abrazos sinceros que actúan como una forma de apoyo emocional y físico.
Administración	Se puede practicar en contextos individuales o grupales, en cualquier entorno, y no requiere una formación profesional específica.
Aplicación	Dirigido a personas de todas las edades; no hay restricciones específicas en cuanto a la población objetivo.
Duración	Los abrazos pueden durar desde pocos segundos hasta varios minutos, dependiendo del contexto y la relación entre las personas involucradas.
Modo de Respuesta	No aplica; es una técnica experiencial basada en el contacto físico.
Número de Ítems	No aplica; se enfoca en la calidad del contacto físico.
Dimensiones	1. Reducción del estrés 2. Mejora del bienestar emocional y físico 3. Fortalecimiento de las relaciones interpersonales
Adaptación	No requiere adaptación técnica; puede adaptarse a diversas culturas y contextos sociales.
Confiabilidad	La efectividad de la terapia de abrazos está respaldada por investigaciones en psicología y neurociencia que muestran que los abrazos pueden reducir los niveles de cortisol (hormona del estrés) y aumentar la oxitocina.
Validez	Validada a través de múltiples estudios que demuestran su impacto positivo en la reducción de la ansiedad y la depresión, así como en la mejora del bienestar general.
Procedimiento de Calificación	No aplica; es una técnica experiencial y no cuantificable.

3.5.6. Análisis de los resultados

Los datos obtenidos fueron tabulados en Excel y analizados utilizando el software estadístico SPSS v25. En primer lugar, se verificó la normalidad de los datos mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Seguidamente, se generaron tablas descriptivas que resumían los resultados de las pruebas de pre-test y post-test para los grupos experimental y de control.

Se utilizó la prueba U de Mann-Whitney, esta prueba no paramétrica es adecuada para comparar las medianas de dos grupos independientes y se emplea cuando no se puede asumir la normalidad de los datos. Los valores de U y los respectivos valores p asintóticos se calcularon mediante las siguientes fórmulas:

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

Donde:

n_1 y n_2 representan los tamaños de las dos muestras.

R_1 y R_2 son las sumas de los rangos de las muestras.

El valor de Z se determinó utilizando la fórmula:

$$z = \frac{U - \mu}{\sigma}$$

Donde

μ es la media de U.

σ es la desviación estándar de U.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

En este capítulo se presentan y analizan los datos obtenidos a partir de las pruebas de pre y post test realizadas a los grupos experimental y de control. Los resultados incluyen una comparación de los niveles de estrés (grave, moderado y bajo) antes y después de la intervención, así como la contrastación de hipótesis utilizando pruebas estadísticas.

4.1.1. Estrés total

Tabla 5

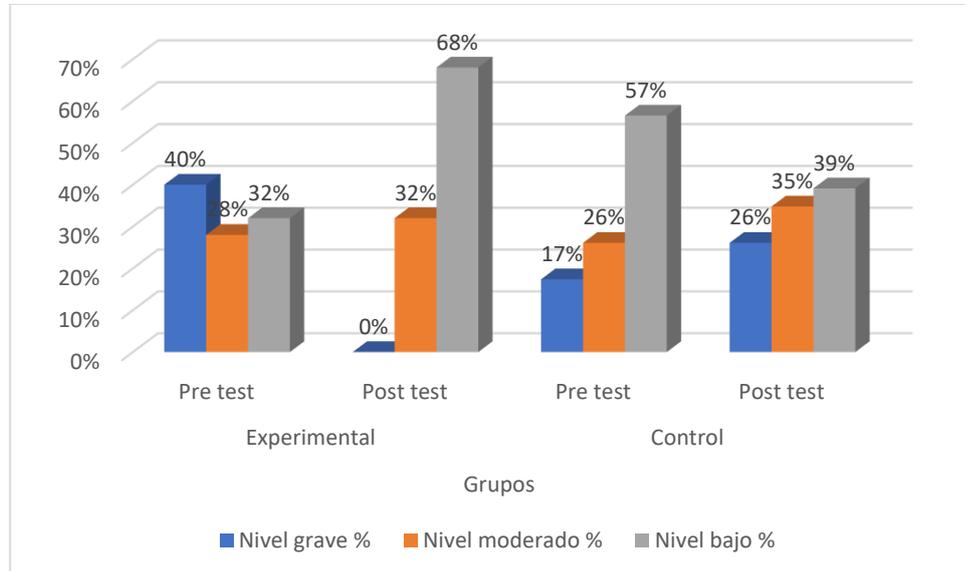
Resultados del pre y post test sobre el estrés total infantil en el grupo experimental y control.

Grupo	Tiempo	Nivel grave		Nivel moderado		Nivel bajo		Total	
		N	%	N	%	N	%		
Experimental	Pre test	10	40%	7	28%	8	32%	25	100%
	Post test	0	0%	8	32%	17	68%	25	100%
Control	Pre test	4	17%	6	26%	13	57%	23	100%
	Post test	6	26%	8	35%	9	39%	23	100%

Nota. Información procesada en base al Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

Figura 3

Resultados del pre y post test sobre el estrés total infantil en el grupo experimental y control.



Nota. Información procesada en base al Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

La Tabla 5 y Figura 3 muestra los resultados del pre y post test sobre el estrés infantil en los grupos experimental y de control.

Del total de 25 estudiantes en el grupo experimental, que representa el 100% de los participantes; inicialmente, un 40% de los estudiantes presentaba un nivel grave de estrés, el 28% tenía un nivel moderado y el 32% un nivel bajo. Después de aplicar la terapia de abrazos, los resultados mostraron que ninguno de los estudiantes tenía un nivel grave de estrés, el 32% mantenía un nivel moderado y el 68% tenía un nivel bajo de estrés. Esto indica una notable disminución en los niveles de estrés entre los estudiantes del grupo experimental tras la intervención, demostrando la efectividad de la terapia de abrazos.

Por otro lado, en el grupo control, compuesto por 23 estudiantes, los resultados iniciales mostraron que el 17% de los estudiantes tenía un nivel grave

de estrés, el 26% un nivel moderado y el 57% un nivel bajo. Al finalizar el período de estudio, los resultados indicaron que el 26% de los estudiantes presentaba un nivel grave de estrés, el 35% un nivel moderado y el 39% un nivel bajo. Esto sugiere que en el grupo control, que no recibió la intervención de abrazoterapia, los niveles de estrés no solo no mejoraron, sino que en algunos casos empeoraron.

Estos resultados concuerdan con los hallazgos de Corrales et al. (2021), quienes documentaron efectos positivos de la abrazoterapia en personas adultas mayores, destacando la importancia de las relaciones interpersonales para el bienestar emocional. Asimismo, los estudios de Acaro (2017) resaltaron la efectividad de los abrazos como estrategia metodológica para mejorar la autoestima en niños pequeños, lo cual respalda la reducción significativa del estrés infantil observada en este estudio.

4.1.2. **Ámbito salud**

Tabla 6

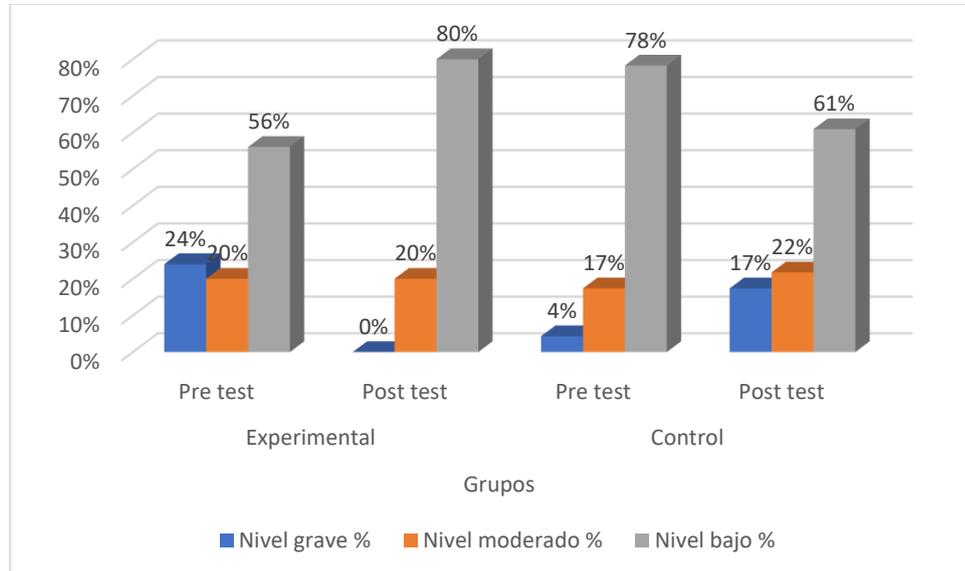
Resultados del pre y post test en el ámbito salud según grupo experimental y control.

Grupo	Tiempo	Nivel grave		Nivel moderado		Nivel bajo		Total	
		N	%	N	%	N	%		
Experimental	Pre test	6	24%	5	20%	14	56%	25	100%
	Post test	0	0%	5	20%	20	80%	25	100%
Control	Pre test	1	4%	4	17%	18	78%	23	100%
	Post test	4	17%	5	22%	14	61%	23	100%

Nota. Información procesada en base al Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

Figura 4

Resultados del pre y post test en el ámbito salud según grupo experimental y control.



Nota. Información procesada en base al Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

La Tabla 6 y Figura 4 muestra los resultados del pre y post test en el ámbito de salud según los grupos experimental y de control.

En el grupo experimental, compuesto por 25 estudiantes, se observa que inicialmente un 24% de los estudiantes presentaba un nivel grave de estrés, el 20% tenía un nivel moderado y el 56% un nivel bajo. Después de aplicar la terapia de abrazos, los resultados mostraron que ninguno de los estudiantes tenía un nivel grave de estrés, el 20% mantuvo un nivel moderado y el 80% alcanzó un nivel bajo de estrés. Esto indica una notable disminución en los niveles de estrés entre los estudiantes del grupo experimental tras la intervención, demostrando la efectividad de la terapia de abrazos en el ámbito de salud.



Por otro lado, en el grupo control, compuesto por 23 estudiantes, los resultados iniciales mostraron que el 4% de los estudiantes tenía un nivel grave de estrés, el 17% un nivel moderado y el 78% un nivel bajo. Al finalizar el período de estudio, los resultados indicaron que el 17% de los estudiantes presentaba un nivel grave de estrés, el 22% un nivel moderado y el 61% un nivel bajo. Esto sugiere que en el grupo control, que no recibió la intervención de abrazoterapia, los niveles de estrés no mejoraron.

Estos resultados concuerdan con los hallazgos de Corrales et al. (2021), quienes documentaron efectos positivos de la abrazoterapia en personas adultas mayores, subrayando la importancia de las relaciones interpersonales para el bienestar emocional. Al igual que en nuestro estudio, su investigación demostró que las interacciones afectivas, como los abrazos, pueden tener un impacto significativo y positivo en la reducción del estrés y el mejoramiento del estado emocional.

De manera similar, Carcausto y Osnayo (2020) evaluaron cómo la intervención emocional en adultos mayores mejoró significativamente su salud emocional y bienestar general. La abrazoterapia, al igual que en este estudio, mostró ser una estrategia efectiva para reducir el estrés y mejorar la salud emocional, lo que respalda los resultados obtenidos en el ámbito de salud infantil.

4.1.3. Ámbito escolar

Tabla 7

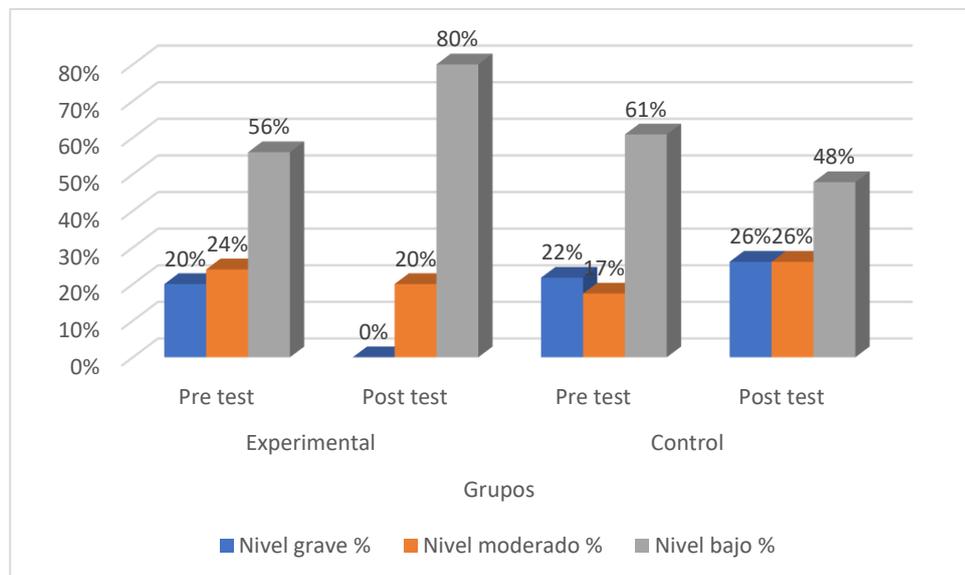
Resultados del pre y post test en el ámbito escolar según grupo experimental y control.

Grupo	Tiempo	Nivel grave		Nivel moderado		Nivel bajo		Total	
		N	%	N	%	N	%		
Experimental	Pre test	5	20%	6	24%	14	56%	25	100%
	Post test	0	0%	5	20%	20	80%	25	100%
Control	Pre test	5	22%	4	17%	14	61%	23	100%
	Post test	6	26%	6	26%	11	48%	23	100%

Nota. Información procesada en base al Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

Figura 5

Resultados del pre y post test en el ámbito escolar según grupo experimental y control.



Nota. Información procesada en base al Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

La Tabla 7 y Figura 5 presenta los resultados del pre y post test en el ámbito escolar según los grupos experimental y de control.

En el grupo experimental, compuesto por 25 estudiantes, inicialmente un 20% de los estudiantes presentaba un nivel grave de estrés, el 24% tenía un nivel



moderado y el 56% un nivel bajo. Después de aplicar la terapia de abrazos, los resultados mostraron que ninguno de los estudiantes tenía un nivel grave de estrés, el 20% mantuvo un nivel moderado y el 80% alcanzó un nivel bajo de estrés. Esto demuestra una notable disminución en los niveles de estrés entre los estudiantes del grupo experimental tras la intervención, evidenciando la efectividad de la terapia de abrazos en el ámbito escolar.

En contraste, en el grupo control, compuesto por 23 estudiantes, los resultados iniciales mostraron que el 22% de los estudiantes tenía un nivel grave de estrés, el 17% un nivel moderado y el 61% un nivel bajo. Al finalizar el período de estudio, los resultados indicaron que el 26% de los estudiantes presentaba un nivel grave de estrés, el 26% un nivel moderado y el 48% un nivel bajo. Esto sugiere que en el grupo control, que no recibió la intervención de abrazoterapia, los niveles de estrés no mejoraron.

Estos hallazgos concuerdan con los resultados de Acaro (2017), quien investigó la influencia de los abrazos en la autoestima de niños y niñas de 3 a 4 años. Acaro concluyó que los abrazos cotidianos son esenciales para el desarrollo del amor propio en los niños, subrayando la importancia de la educación emocional en las escuelas. Al igual que en nuestro estudio, su investigación demostró que las interacciones afectivas pueden tener un impacto significativo y positivo en el bienestar emocional de los niños.

Estos resultados concuerdan con los hallazgos de Ali y Cupe (2019), quienes encontraron una relación inversa entre el estrés infantil y el rendimiento académico en estudiantes de primaria. Su estudio destacó que la reducción del estrés contribuye a un mejor desempeño escolar, lo que respalda los resultados

observados en el grupo experimental de esta investigación, donde la abrazoterapia ayudó a reducir el estrés en el ámbito escolar.

4.1.4. Ámbito familiar

Tabla 8

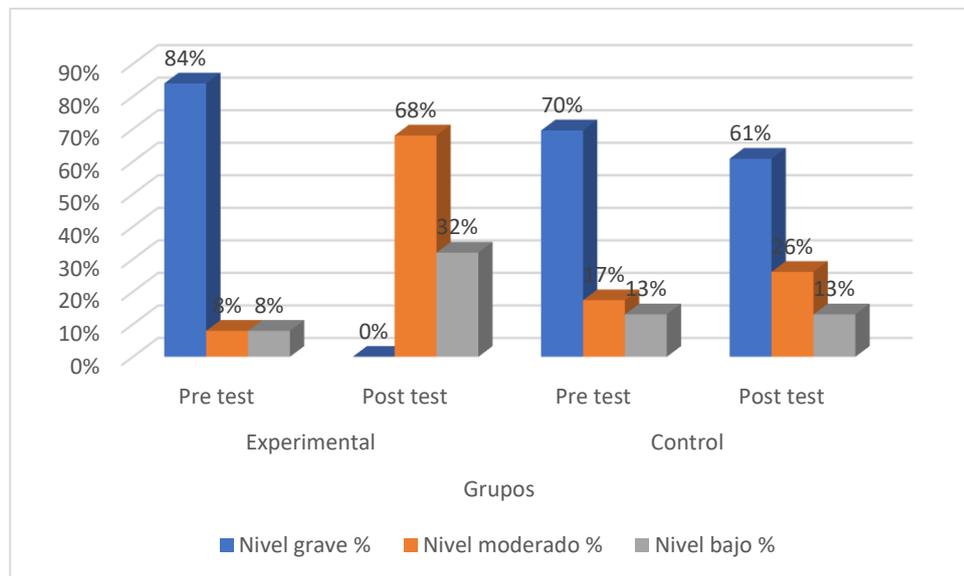
Resultados del pre y post test en el ámbito familiar según grupo experimental y control.

Grupo	Tiempo	Nivel grave		Nivel moderado		Nivel bajo		Total	
		N	%	N	%	N	%		
Experimental	Pre test	21	84%	2	8%	2	8%	25	100%
	Post test	0	0%	17	68%	8	32%	25	100%
Control	Pre test	16	70%	4	17%	3	13%	23	100%
	Post test	14	61%	6	26%	3	13%	23	100%

Nota. Información procesada en base al Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

Figura 6

Resultados del pre y post test en el ámbito familiar según grupo experimental y control.



Nota. Información procesada en base al Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

La Tabla 8 y Figura 6 detalla los resultados del pre y post test en el ámbito familiar según los grupos experimental y de control.



En el grupo experimental, compuesto por 25 estudiantes, inicialmente un 84% de los estudiantes presentaba un nivel grave de estrés, el 8% tenía un nivel moderado y el 8% un nivel bajo. Después de aplicar la terapia de abrazos, los resultados mostraron que ninguno de los estudiantes tenía un nivel grave de estrés, el 68% mantuvo un nivel moderado y el 32% alcanzó un nivel bajo de estrés. Esto demuestra una significativa reducción en los niveles de estrés entre los estudiantes del grupo experimental tras la intervención, evidenciando la efectividad de la terapia de abrazos en el ámbito familiar.

Por otro lado, en el grupo control, compuesto por 23 estudiantes, los resultados iniciales mostraron que el 70% de los estudiantes tenía un nivel grave de estrés, el 17% un nivel moderado y el 13% un nivel bajo. Al finalizar el período de estudio, los resultados indicaron que el 61% de los estudiantes presentaba un nivel grave de estrés, el 26% un nivel moderado y el 13% un nivel bajo. Esto sugiere que en el grupo control, que no recibió la intervención de abrazoterapia, los niveles de estrés no mejoraron de manera significativa, y en algunos casos se mantuvieron altos.

Estos hallazgos coinciden con los resultados de Guamanquispe (2013), quien concluyó que el estrés infantil afecta negativamente el proceso de enseñanza-aprendizaje, destacando la necesidad de intervenciones efectivas para mitigar el estrés en contextos educativos y familiares. Además, resaltó que los estudiantes con altos niveles de estrés mostraban comportamientos de rabia, tristeza e incertidumbre, lo cual es consistente con los altos niveles de estrés observados en el grupo control de nuestro estudio.



De igual manera, Ali y Cupe (2019) demostraron que el estrés infantil repercute negativamente en el rendimiento académico. En su estudio sobre la relación entre el estrés y el rendimiento académico en comprensión lectora, concluyeron que los niños con altos niveles de estrés presentan un menor rendimiento académico. Los resultados de nuestro estudio, que muestran una reducción significativa del estrés en el grupo experimental tras la terapia de abrazos, respaldan la importancia de implementar intervenciones afectivas para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico de los niños.

4.1.5. Contrastación de hipótesis

Prueba de normalidad

Identificar la prueba de hipótesis estadística

H1: Los datos no siguen una distribución normal.

H0: Los datos siguen una distribución normal.

Nivel de significancia

El nivel de significancia teórica es $\alpha = 0.05$, que corresponde a un nivel de confianza del 95%.

Función de prueba

La prueba de normalidad se ha realizado utilizando el test de Kolmogorov-Smirnov para los datos del pre test y post test.

Regla de decisión

Se rechaza H0 cuando el valor p observado (Sig.) es menor que α .

No se rechaza H0 cuando el valor p observado (Sig.) es mayor o igual que α .

Tabla 9

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Pre test	0.154	48	0.006
Post test	0.282	48	0.000

Nota. Información procesada en base al Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

Interpretar los resultados de la prueba de normalidad

Los resultados del test de Kolmogorov-Smirnov se presentan en la Tabla 9. Para el pre test, el estadístico es 0.154 con un valor p de 0.006, lo cual es menor que el nivel de significancia de 0.05. Esto indica que se rechaza la hipótesis nula (H_0), concluyendo que los datos del pre test no siguen una distribución normal. Para el post test, el estadístico es 0.282 con un valor p de 0.000, también menor que 0.05. Esto sugiere que se rechaza la hipótesis nula (H_0), concluyendo que los datos del post test tampoco siguen una distribución normal.

Dado que los datos no siguen una distribución normal y las muestras del pre test y post test son independientes, se usará la prueba U de Mann-Whitney, una prueba no paramétrica adecuada para comparar las medianas de dos grupos independientes.

Tabla 10

Contrastación de hipótesis en relación al estrés total

	Pre test estrés total	Post test estrés total
U de Mann-Whitney	201.000	112.500
Sig. asintótica(bilateral)	0.056	0.000

Nota. Información procesada en base al Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

Los resultados del post test indican que la U de Mann-Whitney es 112.500 con una significancia asintótica bilateral de 0.000, lo que muestra una diferencia significativa en los niveles de estrés total entre los grupos experimental y de control después de la intervención ($p < 0.05$), demostrando que la terapia de

abrazos influye significativamente en la reducción del estrés infantil de los niños y niñas.

Tabla 11

Contrastación de hipótesis en relación al ámbito salud

	Pre test ámbito salud	Post test ámbito salud
U de Mann-Whitney	214.000	175.000
Sig. asintótica(bilateral)	0.069	0.001

Nota. Información procesada en base al Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

Los resultados del post test revelan que la U de Mann-Whitney es 175.000 con una significancia asintótica bilateral de 0.001, indicando una diferencia significativa en los niveles de estrés en el ámbito salud entre los grupos experimental y de control después de la intervención ($p < 0.05$), demostrando que la terapia de abrazos reduce significativamente el estrés infantil dentro del ámbito salud de los niños y niñas.

Tabla 12

Contrastación de hipótesis en relación al ámbito escolar

	Pre test ámbito escolar	Post test ámbito escolar
U de Mann-Whitney	278.500	137.500
Sig. asintótica(bilateral)	0.834	0.000

Nota. Información procesada en base al Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

Los resultados del post test indican que la U de Mann-Whitney es 137.500 con una significancia asintótica bilateral de 0.000, lo que sugiere una diferencia significativa en los niveles de estrés en el ámbito escolar entre los grupos experimental y de control después de la intervención ($p < 0.05$), demostrando que la terapia de abrazos reduce significativamente el estrés infantil dentro del ámbito escolar de los niños y niñas.

Tabla 13

Contrastación de hipótesis en relación al ámbito familiar

	Pre test ámbito familiar	Post test ámbito familiar
U de Mann-Whitney	247.000	37.500
Sig. asintótica(bilateral)	0.255	0.000

Nota. Información procesada en base al Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

Los resultados del post test revelan que la U de Mann-Whitney es 37.500 con una significancia asintótica bilateral de 0.000, lo que sugiere una diferencia significativa en los niveles de estrés en el ámbito familiar entre los grupos experimental y de control después de la intervención ($p < 0.05$), demostrando que la terapia de abrazos reduce significativamente el estrés infantil dentro del ámbito familiar de los niños y niñas.

4.2. DISCUSIÓN

En la presente investigación, se ha evaluado la efectividad de la terapia de abrazos como estrategia para la reducción del estrés infantil en los niños y niñas de la I.E.P. N° 70024 "Laykakota" Puno – 2023. A lo largo del estudio, se compararon los niveles de estrés en un grupo experimental, que recibió la intervención de abrazoterapia, y un grupo control, que no fue sometido a esta intervención. Los resultados obtenidos revelan diferencias significativas entre ambos grupos, destacando la influencia significativa de la terapia de abrazos en la disminución del estrés infantil. Este hallazgo es consistente con diversas investigaciones previas que han subrayado la importancia de las interacciones afectivas para el bienestar emocional.

La reducción del estrés es un aspecto crucial en el desarrollo infantil, ya que los niveles elevados de estrés pueden tener efectos adversos en diversas áreas de la vida de los niños y niñas, incluyendo su salud, rendimiento académico y relaciones interpersonales. Estudios como los de Guamanquispe (2013) y Ali y Cupe (2019) han



documentado cómo el estrés infantil puede afectar negativamente el proceso de enseñanza-aprendizaje y el rendimiento académico. En este sentido, la presente investigación no solo contribuye al cuerpo de conocimientos sobre la abrazoterapia, sino que también ofrece evidencia empírica sobre su eficacia en la creación de un entorno más seguro y afectivo para los niños.

Los resultados de esta investigación confirman que la abrazoterapia es una herramienta efectiva para reducir el estrés infantil en múltiples ámbitos: salud, escolar y familiar. En cada uno de estos contextos, la intervención logró disminuir significativamente los niveles de estrés en el grupo experimental, mientras que en el grupo control se observaron aumentos o mantenimiento de los niveles de estrés, lo que refuerza la importancia de la intervención afectiva. Estos hallazgos son congruentes con investigaciones previas como las de Corrales et al. (2021).

Con relación al primer objetivo específico, que se enfocó en demostrar la influencia de la terapia de abrazos en el ámbito de salud para la reducción del estrés infantil, los resultados obtenidos muestran una disminución significativa en los niveles de estrés en el grupo experimental. Antes de la intervención, el 24% de los estudiantes del grupo experimental presentaba un nivel grave de estrés, mientras que el 56% tenía un nivel bajo. Tras la intervención, el nivel grave de estrés se redujo a 0%, y el nivel bajo se incrementó al 80%. Esto contrasta con el grupo control, donde el nivel grave de estrés aumentó del 4% al 17%. Estos resultados coinciden con los hallazgos de Guamanquispe (2013), quien destacó la necesidad de intervenciones afectivas para reducir el estrés en contextos educativos, y con los estudios de Corrales et al. (2021), que demostraron los beneficios de la abrazoterapia en la mejora del bienestar emocional en adultos mayores.

Además, estudios como los de Carlo (2018) y Carcausto y Osnayo (2020) también han reportado mejoras en la salud emocional a través de intervenciones similares,



subrayando que el estrés tiene un impacto directo en la salud física y mental de los estudiantes. Carlo (2018) concluyó que la abrazoterapia, junto con otras estrategias como la musicoterapia, contribuyó significativamente a la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. La consistencia de estos resultados a través de diferentes poblaciones y contextos refuerza la conclusión de que la terapia de abrazos es una intervención valiosa para mejorar la salud emocional, especialmente en niños, al proporcionar un soporte afectivo crucial que mitiga el estrés y sus efectos negativos.

Respecto al segundo objetivo específico, que se centró en la influencia de la terapia de abrazos en el ámbito escolar, los resultados mostraron que la intervención fue altamente efectiva. En el grupo experimental, el nivel grave de estrés se redujo del 20% al 0%, y el nivel bajo de estrés aumentó del 56% al 80% después de la intervención. En contraste, el grupo control experimentó un aumento en el nivel grave de estrés, del 22% al 26%, y una disminución en el nivel bajo. Estos resultados están en línea con los estudios de Acaro (2017), quien encontró que la implementación diaria de abrazos mejoraba significativamente la autoestima y la adaptación escolar en niños pequeños.

Además, investigaciones como la de Dionicio (2023) refuerzan la idea de que el estrés escolar tiene una relación inversa con el rendimiento académico, y que estrategias afectivas como la terapia de abrazos pueden ser cruciales para mejorar el ambiente escolar y, por ende, el rendimiento académico de los estudiantes. Dionicio (2023) encontró una correlación negativa moderada entre la inteligencia emocional y el estrés infantil, sugiriendo que aumentar el apoyo emocional y reducir el estrés puede mejorar significativamente el desempeño académico. La abrazoterapia, al reducir el estrés y mejorar las relaciones interpersonales, se presenta como una herramienta valiosa en el ámbito escolar, promoviendo un ambiente de aprendizaje más positivo y afectivo.



Abordando el tercer objetivo específico, que exploró la influencia de la terapia de abrazos en el ámbito familiar, los resultados muestran una reducción drástica en los niveles de estrés en el grupo experimental. Inicialmente, el 84% de los estudiantes presentaba un nivel grave de estrés, porcentaje que se redujo a 0% tras la intervención. En el grupo control, aunque hubo una ligera disminución, el nivel grave de estrés se mantuvo elevado, pasando del 70% al 61%. Estos resultados concuerdan con las conclusiones de Ali y Cupe (2019), quienes encontraron que el estrés infantil tiene un impacto negativo en el rendimiento académico, especialmente en la comprensión lectora, y que las intervenciones afectivas pueden mitigar estos efectos.

Los estudios de Cruz (2019) también refuerzan estos hallazgos, mostrando que el estrés cotidiano en el ámbito familiar tiene una relación inversa con los estilos de aprendizaje de los niños, y que la reducción del estrés a través de intervenciones como la abrazoterapia puede mejorar no solo el bienestar emocional, sino también el rendimiento académico. Guamanquispe (2013), destacó que los altos niveles de estrés en el ámbito familiar pueden llevar a comportamientos negativos como rabia y tristeza, afectando el aprendizaje. Por lo tanto, la reducción del estrés en el hogar, como se ha observado en este estudio, no solo mejora el bienestar emocional de los niños y niñas, sino que también contribuye a un entorno más favorable para su desarrollo académico y personal.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: La abrazoterapia demostró ser efectiva para reducir el estrés infantil. En el grupo experimental, el estrés grave disminuyó del 40% al 0% y el estrés bajo aumentó del 32% al 68%. En el grupo control, el estrés grave aumentó del 17% al 26% y el estrés bajo disminuyó del 57% al 39%. Los análisis inferenciales utilizando la prueba U de Mann-Whitney confirmaron diferencias significativas entre los grupos ($p = 0.000$), destacando que la terapia de abrazos como estrategia influye significativamente en la reducción del estrés infantil de los niños y niñas.

SEGUNDA: En el ámbito de la salud, la abrazoterapia resultó ser notable en la reducción del estrés grave y un incremento significativo del estrés bajo en el grupo experimental. Inicialmente, el 24% de los estudiantes presentaba un nivel grave de estrés, reduciéndose a 0% después de la intervención, mientras que el nivel bajo de estrés aumentó del 56% al 80%. En el grupo control, el estrés grave aumentó del 4% al 17%, y el estrés bajo disminuyó del 78% al 61%. La prueba U de Mann-Whitney confirmó diferencias significativas entre los grupos ($p = 0.001$), evidenciando que la terapia de abrazos como estrategia reduce significativamente el estrés infantil dentro del ámbito salud de los niños y niñas.

TERCERA: En el ámbito escolar, la aplicación de la abrazoterapia mostró una disminución del estrés grave del 20% al 0% y un aumento del estrés bajo del 56% al 80% en el grupo experimental. En el grupo control, el estrés grave aumentó del 22% al 26%, y el estrés bajo disminuyó del 61% al 48%. La prueba U de Mann-Whitney ($p = 0.000$) confirmó diferencias



significativas entre los grupos, mostrando que la terapia de abrazos como estrategia reduce significativamente el estrés infantil dentro del ámbito escolar de los niños y niñas.

CUARTA: En el ámbito familiar, la abrazoterapia logró reducir significativamente los niveles de estrés grave en el grupo experimental, del 84% al 0%, y aumentó el nivel de estrés bajo del 8% al 32%. En el grupo control, los niveles de estrés grave disminuyeron ligeramente del 70% al 61%, mientras que los niveles de estrés bajo se mantuvieron prácticamente sin cambios (13%). La prueba U de Mann-Whitney ($p = 0.000$) confirmó diferencias significativas entre los grupos, enfatizando que la terapia de abrazos como estrategia reduce significativamente el estrés infantil dentro del ámbito familiar de los niños y niñas.



VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Se recomienda a los padres de familia implementar prácticas de abrazoterapia en el hogar para ayudar a reducir el estrés de sus hijos. Fomentar un ambiente afectuoso y de apoyo puede mejorar significativamente el bienestar emocional de los niños.
- SEGUNDA:** Se recomienda a los docentes integrar la abrazoterapia en sus rutinas diarias y actividades escolares para promover un ambiente de apoyo emocional en el aula.
- TERCERA:** Se recomienda a la plana jerárquica de la I.E.P. N° 70024 “Laykakota”-Puno, que la administración escolar incorpore programas de abrazoterapia como parte del currículo de bienestar emocional.
- CUARTA:** Se recomienda a las autoridades de la municipalidad promover e implementar programas de abrazoterapia en colaboración con las escuelas locales.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acaro, D. (2017). *El abrazo diario y la autoestima de los niños y niñas de 3 a 4 años de la Unidad Educativa Ambato* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24842/1/Diana Patricia Acaro Sánchez.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24842/1/Diana%20Patricia%20Acaro%20S%C3%A1nchez.pdf)
- Ali, S., & Cupe, J. (2019). *El estrés infantil y rendimiento académico en comprensión lectora en los estudiantes de primer grado de primaria de la institución educativa N°40129 Manuel Veramendi e Hidalgo, Arequipa 2019* [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/98290ee8-008d-49d7-83e1-e662b0670aeb/content>
- APA. (2016). *Encuesta de Asociación Americana de Psicología demuestra vínculo de la discriminación con mayor estrés y problemas de salud*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/news/press/releases/2016/03/encuesta-discriminacion>
- Arias González, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL*, 1(1), 66–78. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Armenta, L., Quiroz, C., Abundis de león, F., & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41, 402–415. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>
- Bazan, J. D., & Ricra, S. I. (2016). *El estrés infantil y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes del 5to grado de la IE N° 35001 de Cerro de Pasco–2014*. Chaupimarca. <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/238>
- Carcausto, M., & Osnayo, D. (2020). *Efectividad de la intervención de Enfermería en el fortalecimiento de la felicidad. Club del adulto mayor Alma de la Experiencia. Arequipa – 2019* [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].



<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0e5ab071-7beb-4782-8853-36a253239ac3/content>

Carlo, L. (2018). *Programa de intervención: Aplicación de técnicas para disminuir el estrés académico en estudiantes del primer año de estudios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín 2016* [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7097a76a-096d-4913-b34e-4ef8b4f9c8ae/content>

Castillo, J. P. (2007). El estrés infantil y sus efectos psicosomáticos en el desempeño escolar. *Huella de La Palabra*, 2, 48–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.37646/huella.vi2.472>

Corrales, I., Concepción, A., Córdoba, M., De la Cruz, Y., López, M. F., & Sánchez, Y. (2021). Experimento social con abrazos: una terapia en personas adultas mayores. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 2(1), 63–83. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/19/16>

Cruz, J. (2019). *Relación entre el estrés cotidiano infantil y el estilo de aprendizaje en niños y niñas del sexto grado de la Institución Educativa Primaria N° 70024 Laykakota, Puno 2018* [Tesis de grado, Universidad Nacional del Altiplano de Puno]. https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/14185/Cruz_Paye_Jander_Yhon.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Dionicio, G. (2023). *Inteligencia emocional y estrés infantil en estudiantes del quinto ciclo en una institución educativa de S.J.L, 2022* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/113006/Dionicio_AG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Dominguez, R. A., Guerrero, G. J. & Dominguez, J. G. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 4(43), 31–40.



- http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313/pdf_12
- Flores Canales, V. H. (2007). Estrés laboral. *Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo*.
http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/jspui/bitstream/231104/1750/1/Estrés_laboral.pdf
- Flores, L., Mercado, S., Zuñiga, E., & Tapia, R. P. (2019). Efectividad de la terapia para el estrés académico en estudiantes de pre clínica de la Escuela Profesional de Odontología de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. *Evidencias En Odontología Clínica*, 5(1).
<https://doi.org/10.35306/eoc.v5i1.775>
- Flores, M. (2017). *Propiedades psicométricas de la escala de estrés cotidiano infantil en niños de 3ero a 5to grado de primaria de colegios de Lima Metropolitana* [Tesis de grado, Universidad de Lima].
https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/3571/Flores_Mazulis_Maria.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Gavilano, L. P. (2021). *Estrés infantil en el desempeño escolar en tiempos de pandemia en estudiantes de primaria de una IE de Ayacucho, 2020* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/60862>
- Gómez, S. (2019). *Metodología de la investigación*. Instituto Superior Tecnológico Japón. <http://190.57.147.202:90/xmlui/handle/123456789/735>
- Guamanquispe, M. (2013). *El estrés infantil y su incidencia en el proceso enseñanza aprendizaje en los estudiantes de 4to, 5to, 6to y 7mo año de educación básica del centro de educación básica manuela espejo de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6176/1/FCHE-PEOV-63.pdf>
- Keating, K. (1983). *Abrázame* (E. Zilli, Ed.). Epublibre.
<https://sabinamartini.com/wp-content/uploads/2020/08/Abrazame.pdf>



- Mamani, P. (2016). *El estrés infantil y su influencia en el rendimiento académico de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 43 de la ciudad de Ayaviri en el año 2014* [Tesis de grado, Universidad Nacional Del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/15871>
- Mejía, E. (2005). Metodología de la investigación científica. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 1. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/53345945/Metodologia_de_la_Investigacion_Cientifica-libre.pdf?1496256112=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_CIENTIFI.pdf&Expires=1726639794&Signature=YuOoJmS2gV6JXPc~GcW
- Niño, V. M. (2011). *Metodología de la investigación*. Bogotá: Ediciones de la U, 2011. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24802w/Nino-Rojas-Victor-Miguel_Metodologia-de-la-Investigacion_Disenoy-ejecucion_2011.pdf
- Noriega, R. (2019). *Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI): propiedades psicométricas en estudiantes de primaria-Carmen de la Legua y Reynoso. Callao, 2019* [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/36923>
- Oros, L., & Vogel, G. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. *Enfoques*, 17, 85–101. <https://www.redalyc.org/pdf/259/25917106.pdf>
- Otero, V. (2014). Prevención del estrés escolar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 295–305. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851780031>
- Palacio, C., Tobón, J., Toro, D., & Vicuña, J. (2018). *El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica*. <https://doi.org/DOI:10.7714/CNPS/12.2.206>
- Quispe, Y. (2024). *Musicoterapia andina para reducir el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Alfonso Torres Luna del Distrito de*



Acora - 2022 [Tesis de grado, Universidad Nacional del Altiplano].
http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21913/Quispe_Con-demayta_Yony.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rojas Estapé, M. (2021). *Encuentra tu persona vitamina* (Espasa, Ed.). Planeta, S. A.

https://books.google.com.pe/books?id=62A0EAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Salinas, P. (2012). Metodología de la investigación científica. *Mérida-Venezuela: Universidad de Los Andes*, 1, 182.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/52205428/metodologia_investigacion-libre.pdf?1489892439=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_CIENTIFI.pdf&Expires=1726640896&Signature=dQ-Iu8m-4XDPeH45qpMHL0TsAsZ~rDMAU4Z9

Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. *RH Sampieri, Metodología de La Investivación*, 22.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58257558/Definiciones_de_los_enfoques_cuantitativo_y_cualitativo_sus_similitudes_y_diferencias.pdf?1548409632=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDefiniciones_de_los_enfoques_cuantitativ.pdf&Expires=172

Santiesteban Naranjo, E. (2014). *Metodología de la investigación científica*. Editorial Académica Universitaria.

https://pubhtml5.com/rsfn/bfpg/basic/#google_vignette

Selye, H. (1991). History and present status of the stress concept. In *Stress and coping: An anthology* (pp. 21–35). Columbia University Press.

<https://doi.org/https://doi.org/10.7312/mona92982-007>

Suárez, M., Mendoza, C., & Carrillo, R. (2023). El abrazo, de las bases a su expresión en la vida y el arte. *Revista Mexicana de Anestesiología*, 46(3), 216–225. <https://doi.org/10.35366/111080>



- Tacillo Yauli, E. F. (2016). Metodología de la investigación científica. *Universidad Jaime Bausate y Meza*.
<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/6515150>
- Torrades, S. (2007). Estrés y burn out. Definición y prevención. *Offarm*, 26(10), 104–107. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896>
- Trianes, M. (1999). *Estrés en la infancia: Su prevención y tratamiento* (Vol. 160). Narcea Ediciones.
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang_es%7Clang_en%7Clang_pt&id=vQmG3pBsGt4C&oi=fnd&pg=PA7&dq=%22Estrés+en+la+infancia:+Su+prevención+y+tratamiento%22&ots=84FfAlWCvF&sig=TGMa1UkDiwzXOVFfmKaoqEvUZRY#v=onepage&q=%22Estrés en la infancia%3A Su prevenci](https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang_es%7Clang_en%7Clang_pt&id=vQmG3pBsGt4C&oi=fnd&pg=PA7&dq=%22Estrés+en+la+infancia:+Su+prevención+y+tratamiento%22&ots=84FfAlWCvF&sig=TGMa1UkDiwzXOVFfmKaoqEvUZRY#v=onepage&q=%22Estrés+en+la+infancia%3A+Su+prevenci)
- Trianes, M. V, Blanca, M. J., Fernández-Baena, F. J., Escobar, M., & Maldonado, E. F. (2011). *IECI. Inventario de estrés cotidiano infantil*. Madrid: TEA Ediciones. <https://web.teaediciones.com/IECI.-INVENTARIO-DE-ESTRES-COTIDIANO-INFANTIL.aspx>
- Valiente, C., Suárez, R., J., & Martínez, M. (2020). Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria. *Revista Complutense de Educacion*, 31(3), 365–374. <https://doi.org/10.5209/rced.63480>
- Vigay Pizango, L. L. (2019). Estrés infantil y rendimiento académico en el área de Matemática en niños de 5 años de una Escuela de Loreto, 2019. *Universidad Alas Peruanas*. <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/11043>
- Vilorio Sierra, M., Gómez Prieto, Á., Villar Hernández, C., Matellán Hernández, M., Onrubia Baticón, M., & Pérez Pérez, B. (2019). *La abrazoterapia como maniobra terapéutica en el contexto de la PCR*. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/14221/1/0214-9877_2019_2_3_117.pdf



ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA						
TÍTULO DEL PROYECTO: Abrazoterapia como estrategia para la reducción del estrés infantil en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70024 Puno – 2023.						
Planteamiento del Problema	Objetivo(s)	Hipótesis	Variable(s)	Dimensión (es)	Indicador(es)	Ítems
<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿En qué medida influye la terapia de abrazos en la reducción del estrés infantil de los niños y niñas la I.E.P. N° 70 024 “Laykakota” Puno - 2023? 	<p>General:</p> <p>Demostrar la influencia de la terapia de abrazos como estrategia para la reducción del estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70 024 “Laykakota” Puno – 2023.</p>	<p>General:</p> <p>La terapia de abrazos como estrategia influye significativamente e en la reducción del estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70 024 “Laykakota” Puno – 2023.</p>	<p>V. I. La terapia de abrazos (Según Kathleen Keating)</p>	<p>1.1. Tipos de abrazo</p>	<p>1.1.1. Abrazo de oso 1.1.2. Abrazo en forma de A 1.1.3. Abrazo de mejilla 1.1.4. Abrazo sandwich 1.1.5. Abrazo impetuoso 1.1.6. Abrazo grupal 1.1.7. Abrazo de costado 1.1.8. Abrazo por la espalda 1.1.9. Abrazo de corazón 1.1.10. Abrazo a la medida 1.1.11. Abrazo zen</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo y diseño de investigación: Enfoque: Cuantitativo Diseño: Cuasixperimental Tipo: Experimental La población (N) y muestra (n): La población: La población que se toma en cuenta es de 105 estudiantes, entre niños y niñas que son parte de la I. E. P. N°70 024 “Laykakota”. La muestra: La muestra tiene un total de 48 estudiantes, entre niños y niñas, en donde 25 discentes son el grupo experimental y 23 son el grupo control.</p>
<p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿En qué medida influye la terapia de abrazos en el ámbito salud para la reducción de estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70 024 “Laykakota” Puno - 2023? 	<p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demostrar la influencia de la terapia de abrazos en el ámbito salud para la reducción del estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70 024 	<p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La terapia de abrazos como estrategia reduce significativamente el estrés infantil dentro del ámbito salud de los niños y niñas de la 	<p>V.D. Estrés infantil</p>	<p>2.1. Ámbito salud.</p>	<p>2.1.1. Enfermedad. 2.1.2. Malestar físico. 2.1.3. Visita médica de emergencia. 2.1.4. Alteraciones en la alimentación. 2.1.5. Problemas de sueño. 2.1.6. Aspecto físico. 2.1.7. Visitas al médico. 2.1.8. Fatiga.</p>	<p>Ítem 1 Ítem 4 Ítem 7 Ítem 10 Ítem 13 Ítem 16 Ítem 19 Ítem 22</p>

<ul style="list-style-type: none"> ¿En qué medida influye la terapia de abrazos en el ámbito escolar para la reducción de estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70 024 “Laykakota” Puno - 2023? 	<ul style="list-style-type: none"> “Laykakota” Puno – 2023. • Demostrar la influencia de la terapia de abrazos en el ámbito escolar para la reducción del estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70 024 “Laykakota” Puno – 2023. • Demostrar la influencia de la terapia de abrazos en el ámbito familiar para la reducción del estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70 024 “Laykakota” Puno – 2023. 	<p>I.E.P. N° 70 024 “Laykakota” Puno - 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La terapia de abrazos como estrategia reduce significativamente el estrés infantil dentro del ámbito escolar de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70 024 “Laykakota” Puno – 2023. • La terapia de abrazos como estrategia reduce significativamente el estrés infantil dentro del ámbito familiar de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70 024 “Laykakota” Puno – 2023. 	<p>2.2. Ámbito escolar.</p>	<p>2.2.1. Actividades escolares. 2.2.2. Malas calificaciones. 2.2.3. Exigencias. 2.2.4. Participación activa. 2.2.5. Falta de atención. 2.2.6. Timidez. 2.2.7. Acoso escolar.</p>	<p>Ítem 2 Ítem 5 Ítem 8 Ítem 11 Ítem 14 Ítem 17 Ítem 20</p>
<ul style="list-style-type: none"> ¿En qué medida influye la terapia de abrazos en el ámbito familiar para la reducción de estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70 024 “Laykakota” Puno - 2023? 	<ul style="list-style-type: none"> “Laykakota” Puno – 2023. • Demostrar la influencia de la terapia de abrazos en el ámbito familiar para la reducción del estrés infantil de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70 024 “Laykakota” Puno – 2023. 	<p>I.E.P. N° 70 024 “Laykakota” Puno - 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La terapia de abrazos como estrategia reduce significativamente el estrés infantil dentro del ámbito familiar de los niños y niñas de la I.E.P. N° 70 024 “Laykakota” Puno – 2023. 	<p>2.3. Ámbito familiar.</p>	<p>2.3.1. Reuniones familiares. 2.3.2. Sentimiento de soledad. 2.3.3. Problemas económicos. 2.3.4. Disputas. 2.3.5. Ausencia de padres. 2.3.6. Padres autoritarios. 2.3.7. Demandas excesivas.</p>	<p>Ítem 3 Ítem 6 Ítem 9 Ítem 12 Ítem 15 Ítem 18 Ítem 21</p>

ANEXO 2. Operacionalización de variables

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES				
TÍTULO DEL PROYECTO: Abrazoterapia como estrategia para la reducción del estrés infantil en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70024 Puno – 2023.				
Variable(s)	Dimensión (es)	Indicador(es)	Ítems	Estadística
V. I. La terapia de abrazos (Según Kathleen Keating)	1.1. Tipos de abrazo	1.1.1. Abrazo de oso 1.1.2. Abrazo en forma de A 1.1.3. Abrazo de mejilla 1.1.4. Abrazo sándwich 1.1.5. Abrazo impetuoso 1.1.6. Abrazo grupal 1.1.7. Abrazo de costado 1.1.8. Abrazo por la espalda 1.1.9. Abrazo de corazón 1.1.10. Abrazo a la medida 1.1.11. Abrazo zen		
V.D. Estrés infantil	2.1. Ámbito salud.	2.1.1. Enfermedad. 2.1.2. Malestar físico. 2.1.3. Visita médica de emergencia. 2.1.4. Alteraciones en la alimentación. 2.1.5. Problemas de sueño. 2.1.6. Aspecto físico. 2.1.7. Visitas al médico. 2.1.8. Fatiga.	Ítem 1 Ítem 4 Ítem 7 Ítem 10 Ítem 13 Ítem 16 Ítem 19 Ítem 22	Puntuación: 0 a 8
	2.2. Ámbito escolar.	2.2.1. Actividades escolares. 2.2.2. Malas calificaciones. 2.2.3. Exigencias. 2.2.4. Participación activa. 2.2.5. Falta de atención. 2.2.6. Timidez. 2.2.7. Acoso escolar.	Ítem 2 Ítem 5 Ítem 8 Ítem 11 Ítem 14 Ítem 17 Ítem 20	Puntuación: 0 a 7
	2.3. Ámbito familiar.	2.3.1. Reuniones familiares. 2.3.2. Sentimiento de soledad. 2.3.3. Problemas económicos. 2.3.4. Disputas. 2.3.5. Ausencia de padres. 2.3.6. Padres autoritarios. 2.3.7. Demandas excesivas.	Ítem 3 Ítem 6 Ítem 9 Ítem 12 Ítem 15 Ítem 18 Ítem 21	Puntuación: 0 a 7 Puntuación total: 0 a 22



ANEXO 3. Solicitud de autorización para ejecutar la investigación

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



SOLICITO: Autorización para ejecutar un proyecto de investigación.

SEÑOR DIRECTOR DE LA I.E.P. N°70 024 LAYKAKOTA

Yo, Blanca Carolina Silvestre Mamani identificado con DNI N° 73645862 con domicilio legal en el Jr. José Olaya S/N Barrio Jorge Chávez – Macusani con N° cel 949263343; Yo, Claudia Mariela Cáceres Ccallo identificado con DNI N° 75072323 con domicilio legal en el Jr. Sucre N° 624 - llave con N° cel 928540790; ante Ud. respetuosamente me presento y expongo lo siguiente:

Que, habiendo culminado la carrera profesional de Educación Primaria en la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, solicitamos a Ud. La autorización para realizar la ejecución del proyecto de investigación “Abrazoterapia como estrategia para la reducción del estrés infantil en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70 024 Puno – 2023”. La ejecución se realizará en el presente año, durante los meses de noviembre y diciembre desarrollando 15 talleres con los estudiantes del sexto grado sección “B Y D”, en donde la sección “D” es considerada como grupo control y la sección “B” como grupo experimental.

Por lo expuesto ruego a usted acceder a nuestra petición, por ser justa y legal.

Puno, 07 de noviembre del 2023.



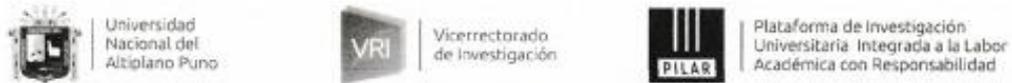
Bach. Blanca C. Silvestre Mamani
DNI: 73645862



Bach. Claudia M. Cáceres Ccallo
DNI: 75072323



ANEXO 4. Acta de aprobación de proyecto de tesis



2023-2964



ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

En la Ciudad Universitaria, a los 6 días del mes NOVIEMBRE del 2023 siendo horas 08:41:41. Los miembros del Jurado, declaran APROBADO POR UNANIMIDAD el PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE TESIS titulado:

ABRAZOTERAPIA COMO ESTRATEGIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS INFANTIL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70024 PUNO - 2023.

Presentado por los Bachilleres:

**BLANCA CAROLINA SILVESTRE MAMANI
CLAUDIA MARIELA CACERES CCALLO**

De la Escuela Profesional de:

EDUCACIÓN PRIMARIA

Siendo el Jurado Dictaminador, conformado por:

Presidente : D.Sc. WIDO WILLAM CONDORI CASTILLO
Primer Miembro : JOSE MARCIAL MAMANI CONDORI
Segundo Miembro : HUMBERTO MAMANI COAQUIRA
Director/Asesor : Dra. RUTH MERY CRUZ HUISA

Para dar fe de este proceso electrónico, el Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, mediante la Plataforma de Investigación se le asigna la presente constancia y a partir de la presente fecha queda expedito para la ejecución de su PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE TESIS.

Puno, NOVIEMBRE de 2023



Vicerrectorado de Investigación
Teléfono: 051-965054
web: <http://vriunap.pe>

ANEXO 5. Tríptico

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR Y DISMINUIR EL ESTRÉS INFANTIL?

CONSEJOS DE AYUDA:

Quando observes que un estudiante está triste, crea un espacio de conversación y abrázalo.

Si tú necesitas un abrazo, no dudes en pedirlo.

Si un compañero(a) te pide un abrazo, comparte uno de tus mejores abrazos, debe necesitar de tí.

Todos y todas necesitamos sentir un poco de apoyo, un abrazo no está demás, comparte uno en casa.

CONCLUSIÓN

Los abrazos son acciones naturales de los seres humanos, compartidas en relaciones interpersonales expresando amor, cariño y ternura. Para contrarrestar el estrés infantil es necesario el contacto físico, por ello, la terapia de abrazos es reconocida como una herramienta esencial que cura la depresión, el estrés y la ansiedad, incrementa en las personas las ganas de seguir adelante, fortalece lazos de amor entre padres e hijos, crea apoyo y seguridad.

Sopa de letras del buen trato

V	S	A	R	M	O	N	A	C	Z	T	L	R	C	S
A	P	A	D	A	I	C	R	R	U	N	N	A	A	N
L	G	N	L	C	E	A	C	A	I	I	C	C	I	G
O	E	A	U	E	R	G	C	N	O	O	D	C	I	T
R	N	G	R	C	G	E	U	T	E	Q	A	A	D	D
U	L	O	U	N	P	R	S	N	I	C	L	T	D	I
A	M	N	A	I	D	S	A	P	U	T	C	O	R	O
A	E	D	L	I	P	E	E	D	E	T	U	I	T	A
O	F	P	A	T	D	O	E	O	A	T	T	D	A	R
Q	A	O	E	P	R	U	E	I	T	R	O	F	M	E
P	M	A	B	R	A	Z	O	S	A	I	U	L	I	R
T	I	R	O	S	C	R	T	P	U	I	E	S	S	D
G	L	A	I	A	O	M	N	E	M	E	U	T	A	
E	I	E	L	O	Z	O	A	P	O	Y	O	U	A	O
D	A	D	B	F	C	E	S	G	E	O	O	P	D	L

Palabras a encontrar:

AMOR	ALEGRA	APOYO
FAMILIA	EGUIPO	CUIDADO
ARMONA	UNIN	VALOR
AMISTAD	EDUCACION	ABRAZOS
COMPARTIR	ACTITUD	RESPECTO

SÉ UN BUEN AMIGO

**NO DEJES SOLO A
QUIEN MÁS
NECESITA DE TÍ**

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
E.P.E.P.

"TEJIENDO ABRIGOS PARA EL ALMA"

I.E.P. N° 70 024
"LAYKAKOTA"

Por: Bach. Blanca Carolina Silvestre Mamani
Bach. Claudia Mariela Cáceres Ccallo

PUNO - 2022

INTRODUCCIÓN

Después de la pandemia COVID - 19 las personas fuimos limitadas al contacto físico, el cuál trajo consigo la sensación de vacío y soledad. Actualmente se puede observar en nuestros niños y niñas la misma sensación por el hecho de vivir diferentes situaciones problemáticas en casa y en la escuela. Para establecer el bienestar en nuestro cuerpo es bueno generar oxitocina mediante el un abrazo dado con mucho respeto y brindando palabras de aliento.

PERO PRIMERO...

¿QUÉ ES EL ESTRÉS INFANTIL?

Es la tensión o presión que perciben los niños y niñas en diferentes etapas de su vida, los cuales son causas de inestabilidad emocional y física, afectando su autoestima.

ESTRESORES DEL ESTRÉS INFANTIL...

01 ÁMBITO SALUD

Encontramos las infecciones respiratorias, dolor de cabeza, enfermedades graves, malestar, dolor y el temor que contribuyen el estrés infantil.

02 ÁMBITO ESCOLAR

Las acciones que provocan el estrés infantil son las tareas, exámenes, competencia académica, relación e interacción con los compañeros y docente, sufrir Bullying o acoso escolar.

03 ÁMBITO FAMILIAR

Como causas del estrés infantil tenemos el núcleo familiar disfuncional, padres muy flexibles, padres autoritarios que no demuestran amor y problemas económicos.

TIPOS DE ABRAZOS PARA COMPARTIR Y DISMINUIR EL ESTRÉS INFANTIL

1. Abrazo de Oso
2. Abrazo en Forma de A
3. Abrazo de Mejilla
4. Abrazo Sándwich
5. Abrazo Impetuoso
6. Abrazo Grupal
7. Abrazo de Costado
8. Abrazo por la Espalda
9. Abrazo de Corazón
10. Abrazo a la Medida
11. Abrazo Zen

ANEXO 6. Instrumento del inventario de estrés cotidiano infantil

IECI

Inventario de Estrés Cotidiano Infantil

El IECI, es un test que permitirá evaluar tu nivel de estrés a partir de tres indicadores: Problemas de salud, estrés en el ámbito escolar y estrés en el ámbito familiar. Este test consta de 22 ítems o preguntas, respóndelas con toda tranquilidad y sin presión alguna.
Suerte

Lee con atención y completa los espacios en blanco.

DATOS PERSONALES:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA:
APELLIDOS:
NOMBRES:
GÉNERO:	M () F ()
EDAD:
GRADO:
SECCIÓN:

Recuerda que debes rodear con un círculo la respuesta elegida. (Tiempo, 25 min.)

1	Este año he estado enfermo o enferma varias veces.	SÍ NO
2	Las tareas del colegio me resultan difíciles	SÍ NO
3	Visito poco a mis familiares (abuelos, tíos, primos, etc.).	SÍ NO
4	Con frecuencia me siento mal (tengo dolores de cabeza, náuseas, etc.).	SÍ NO
5	Normalmente saco malas notas.	SÍ NO
6	Paso mucho tiempo solo o sola en casa.	SÍ NO
7	Este año me han llevado a urgencias.	SÍ NO
8	Mis profesores son muy exigentes conmigo.	SÍ NO
9	Hay problemas económicos en mi casa.	SÍ NO
10	Tengo cambio de apetito (a veces como muy poco y a veces como mucho).	SÍ NO
11	Participo en demasiadas actividades extraescolares.	SÍ NO
12	Mis hermanos y yo nos peleamos mucho.	SÍ NO
13	A menudo tengo pesadillas.	SÍ NO
14	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea.	SÍ NO
15	Paso poco tiempo con mis padres.	SÍ NO
16	Me preocupa mi aspecto físico (me veo gordo o gorda, feo o fea, etc.).	SÍ NO
17	Me pongo nervioso o nerviosa cuando me preguntan los profesores.	SÍ NO
18	Mis padres me regañan mucho.	SÍ NO
19	Mis padres me llevan muchas veces al médico.	SÍ NO
20	En el colegio mis compañeros se meten mucho conmigo.	SÍ NO
21	Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer.	SÍ NO
22	Me canso muy fácilmente.	SÍ NO

Fuente: M. Trianes, M. Blanca, F. Fernández-Baena, M. Escobar y E. Maldonado



ANEXO 7. Ficha técnica del instrumento del inventario de estrés cotidiano infantil

IECI - INVENTARIO DE ESTRÉS COTIDIANO INFANTIL

- Nombre: IECI - Inventario de Estrés Cotidiano Infantil
- Autores: M. Trianes, M. Blanca, F. Fernández-Baena, M. Escobar y E. Maldonado
- Fecha: 2011
- Objetivo: Evaluar el estrés cotidiano en población infantil.

Estrés Cotidiano: Sucesos, problemas, preocupaciones y contrariedades de alta frecuencia, baja intensidad y alta predictibilidad que pueden alterar el bienestar emocional y físico del individuo (Seiffge y Krenke, 2007).
- Formas de aplicación: Su aplicación es individual o colectiva
- Edad de Aplicación: Las edades oscilan entre 6 a 12 años.
- Tiempo de aplicación: Tiene una duración entre 15 a 25 minutos.
- Número de ítems: Consta de 22 ítems.
- Forma de ítems: Ítems dicotómicos (si/no)
- Dimensiones del Test: El test IECI comprende 3 factores o ámbitos importantes:
 - a) *La salud* (situaciones de enfermedad, procedimientos médicos, preocupación por la imagen corporal).
 - b) *La escuela* (problemas de interacción con profesores, dificultades en la realización de tareas académicas, presión académica, bajas calificaciones, exceso de actividades extraescolares).
 - c) *La familia* (discusión con los padres, exceso de demandas por parte de las figuras paternas).
- Puntuación: Esta se obtienen sumando los números de respuestas afirmativas teniendo en cuenta la escala de puntuaciones:
 - Puntuación Salud: de 0 a 8

- Puntuación Escolar: de 0 a 7
- Puntuación Familiar: de 0 a 7
- Puntuación total: de 0 a 22

Los datos obtenidos deben ser procesados mediante una *tabla de Baremos* para hacer la transformación de las puntuaciones directas en percentiles y puntuaciones T.

- Niveles de estrés: la interpretación de los niveles de estrés se mide bajo la siguiente escala:

Escala interpretativa de puntuación T

	<i>PUNTUACIÓN T</i>	<i>INTERPRETACIÓN</i>
<i>Bajo</i>	<i>55 o menos</i>	<i>No hay problemas significativos de estrés</i>
<i>Moderado</i>	<i>56 –65</i>	<i>Indica presencia de sintomatología leve asociada al estrés</i>
<i>Grave</i>	<i>>66</i>	<i>Sintomatología grave</i>

Esta escala permitirá interpretar los niveles de estrés como se aprecia a continuación:

Nivel Alto o Grave

Existencia de sucesos, problemas, demandas, preocupaciones y contrariedades que se originan en la interacción diaria con su entorno en el ámbito de que se trate

Nivel Moderado

Presenta algunos estresores significativos asociados a los problemas de salud, situaciones en la escuela y la familia, pero que no impiden su normal desarrollo académico.

Nivel Bajo

Escaso número de estresores, lo que le permite disfrutar de buena calidad de vida. Se relacionan con buenas relaciones familiares, buen rendimiento escolar y adaptación



Escala de Evaluación

Tras aplicar la evaluación ECL, las puntuaciones obtenidas se enmarcarán en la escala de calificación de la EBR propuesta por el Ministerio de Educación.

Validez y fiabilidad

En cuanto a su validez de contenido, se ha evaluado la claridad de los ítems y el grado de idoneidad en que el ítem es representativo mediante el sistema de juicio de expertos. En este procedimiento participaron 10 expertos, 3 provenían del ámbito universitario, 3 del ámbito académico no universitario, y 4 del ámbito de la clínica infantil, y sus edades estaban comprendidas entre los 30 y los 61 años. Mostrando un valor igual o superior a 3.9 puntos y 13 de los 22 ítems, obtienen una calificación igual o superior a 4.5, por lo que podemos indicar que el nivel de claridad se consideró muy satisfactorio por los jueces. Al evaluar el grado de idoneidad de cada ítem respecto al ámbito evaluado se calculó la V de Aiken. El estadístico V estaba comprendido entre 0 y 1, cuyo límite superior ocurre cuando todos los jueces evalúan el ítem con la máxima puntuación. Todos los ítems tienen valores de V superiores a 0.70 y el límite inferior del intervalo de confianza más bajo es de 0.57, lo que se da solo en dos ítems de los 22, siendo el resto superior a 0.60. Para analizar la validez de constructo, se eligió con eventualidad el 50% de la muestra originario de los seis cursos escolares, lo que resultaba un total de 997 sujetos, con una media de edad de 10,3. Se ejecutó un análisis factorial confirmatorio a partir de la matriz de correlaciones tetracóricas, con el procedimiento Robusto Máxima Verosimilitud, mediante el programa EQS y se ajustó un modelo de tres factores de primer orden con factores propuestos (problemas de salud y psicósomáticos, estrés en el ámbito escolar, y estrés en el ámbito familiar) y un factor de segundo orden indicativo de Estrés Total. Para deducir la fiabilidad test-retest se utilizó la segunda aplicación de la prueba a 100 niños de disímiles cursos de una de las escuelas participantes cuyas aulas fueron designadas al azar. La muestra estuvo compuesta por 40 varones y 60 mujeres, con una edad media de 10,15 años. Los valores del coeficiente alfa de consistencia interna se han computado con la muestra participante en el análisis factorial confirmatorio. Donde dificultades de salud y problemas en el ámbito familiar tuvieron un alpha de 0.62, mientras que en estrés en ámbito escolar tuvo un alpha de 0.68. Por tanto, el puntaje más alto se consideró al alpha de la dimensión estrés total con 0.81



ANEXO 8. Base de datos de la variable estrés infantil

VD: ESTRÉS INFANTIL																																	
Gr p o	N o	Gé n e r o	E d a d	Gr a d o	S e c c i ó n	D1: Ámbito salud							D2: Ámbito escolar							D3: Ámbito familiar							S V D						
						p1	p4	p7	p10	p13	p16	p19	p22	S D 1	p25	p28	p31	p34	p37	p40	S D 2	p43	p46	p49	p52	p55		p58	S D 3				
PRE TEST - EXPERIMENTAL	1	2	12	Se xto	1	1	1	1	0	0	0	1	0	4	0	0	0	1	0	1	0	2	1	1	0	1	1	1	1	1	6	1	2
	2	2	12	Se xto	1	0	1	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	0	1	0	0	4	8		
	3	2	12	Se xto	1	0	0	0	1	1	0	1	0	3	1	0	0	1	0	1	0	3	0	1	1	1	1	0	1	5	1	1	
	4	2	12	Se xto	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	1	1	1	1	1	0	0	5	7		
	5	2	12	Se xto	1	1	0	0	1	0	1	0	1	4	0	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	1	0	0	5	1	1	
	6	2	12	Se xto	1	0	0	0	1	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	0	2	1	1	0	0	1	0	0	3	7		
	7	1	11	Se xto	1	1	1	0	1	1	1	0	1	6	1	1	0	0	1	1	0	4	1	1	0	1	1	0	0	4	1	4	
	8	1	13	Se xto	1	0	1	0	1	1	1	0	1	5	1	1	1	0	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	8
	9	2	11	Se xto	1	1	0	1	1	1	1	1	0	6	0	1	1	1	0	1	0	4	1	0	0	0	0	0	1	2	1	2	
	10	1	12	Se xto	1	0	1	0	1	0	0	0	1	3	0	0	0	1	0	0	1	2	1	1	1	0	1	0	0	4	9		
	11	1	11	Se xto	1	0	0	0	0	1	0	0	1	2	1	1	0	0	1	1	0	4	0	1	1	0	1	0	0	3	9		
	12	1	12	Se xto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	0	0	1	0	1	1	3	1	1	0	1	1	1	1	1	6	1	7	
	13	2	12	Se xto	1	1	0	0	1	1	1	0	1	5	1	0	1	0	1	1	1	5	1	1	1	0	1	0	0	4	1	4	
	14	2	12	Se xto	1	1	0	0	1	0	1	0	1	4	0	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	1	0	0	5	1	1	
	15	1	12	Se xto	1	1	0	0	0	0	1	0	1	3	0	1	0	0	0	1	1	3	1	1	0	0	1	1	0	4	1	0	
	16	2	11	Se xto	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	2		
	17	1	11	Se xto	1	1	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	4	7		
	18	1	11	Se xto	1	0	0	0	1	0	1	1	0	3	0	0	1	1	0	1	0	3	1	1	1	0	1	0	0	4	1	0	
	19	1	12	Se xto	1	1	1	0	1	1	0	0	1	5	0	0	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	7	1	7	
	20	2	12	Se xto	1	1	0	0	1	0	0	0	1	3	1	1	0	0	1	1	1	5	1	1	1	0	1	0	0	4	1	2	
	21	1	12	Se xto	1	0	1	0	1	1	0	0	0	3	0	0	0	0	1	1	0	2	0	1	1	1	1	0	1	5	1	0	
	22	1	12	Se xto	1	1	0	0	1	1	0	0	0	3	0	0	0	1	0	1	0	2	1	1	1	0	1	0	0	4	9		
	23	2	12	Se xto	1	1	1	1	1	0	1	0	1	6	0	0	1	0	1	0	1	3	1	1	1	1	1	1	1	7	1	6	
	24	1	11	Se xto	1	0	0	0	1	0	1	0	0	2	1	0	1	0	1	1	0	4	1	1	1	1	1	0	0	5	1	1	
	25	1	12	Se xto	1	1	1	0	1	1	1	0	1	6	1	1	1	0	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	7	1	9	
POS	1	2	12	Se xto	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	2			



15	1	11	Se xto	2	1	0	1	0	1	0	0	0	3	0	0	1	0	1	0	0	2	1	1	0	1	1	0	0	4	9
16	2	12	Se xto	2	1	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	0	1	0	0	4	8
17	1	12	Se xto	2	1	1	0	1	1	1	1	1	7	1	1	0	0	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	7	19
18	1	11	Se xto	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	6	1	1	1	1	1	1	1	7	14
19	1	11	Se xto	2	1	0	0	1	0	0	0	1	3	0	1	0	0	1	1	0	3	1	1	1	0	1	0	0	4	10
20	2	12	Se xto	2	1	0	1	1	1	0	0	0	4	0	1	0	1	1	0	0	3	0	1	1	1	1	1	0	5	12
21	2	11	Se xto	2	1	1	0	1	0	0	1	0	4	1	0	0	0	1	1	0	3	1	1	1	0	1	0	0	4	11
22	2	12	Se xto	2	1	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	0	1	1	1	4	1	1	1	0	1	0	0	4	10
23	1	12	Se xto	2	0	0	0	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	0	0	0	3	1	1	1	0	1	0	0	4	10

ANEXO 9. Evidencias de las sesiones desarrolladas



Descripción: En la fotografía se puede observar la explicación y la aplicación de la prueba de entrada a los estudiantes de la institución educativa N°70 024 “Laykakota” – Puno.





Descripción: en la fotografía se observa la explicación y el desarrollo del primer taller “Abrazo de oso” con los estudiantes de la institución educativa primaria N° 70 024 “Laykakota” – Puno.





Descripción: en las fotografías se pueden observar a los estudiantes de la institución educativa primaria N° 70 024 – Puno, desarrollando el segundo taller “Abrazo en forma de A”.





Descripción: en la fotografía se observa los estudiantes de la institución educativa primaria N°70 024 “Laykakota” – Puno, realizando el tercer taller “Abrazo de mejilla”.





Descripción. En la fotografía se observa el desarrollo del cuarto taller “Abrazo sándwich” con los estudiantes de la institución educativa primaria N° 70 024 “Laykakota” – Puno.



Descripción: en la siguiente fotografía se observa el desarrollo del quinto taller “Abrazo impetuoso” entre los estudiantes de la institución educativa primaria N° 70 024 “Laykakota” – Puno.



Descripción: en la siguiente fotografía se observa a los estudiantes de la institución educativa primaria N°70 024 “Laykakota” – Puno, desarrollando el sexto taller “Abrazo grupal”.





Descripción: se observa en la fotografía el desarrollo del séptimo taller “Abrazo de costado” con los estudiantes de la institución educativa primaria N° 70 024 “Laykakota” – Puno.





Descripción: en la fotografía se observa el desarrollo del octavo taller “Abrazo por la espalda” con los estudiantes de la institución educativa primaria N°70 024 “Laykakota” – Puno.



Descripción: en la fotografía se observa el desarrollo del noveno taller “Abrazo de corazón” con los estudiantes de la institución educativa primaria N° 70 024 “Laykakota” – Puno.





Descripción: en la fotografía se observa el desarrollo del décimo taller “Abrazo a la medida” con los estudiantes de la institución educativa primaria N° 70 024 “Laykakota” – Puno.



Descripción: en la fotografía se observa el desarrollo del onceavo taller “Abrazo zen” con los estudiantes de la institución educativa primaria N°70 024 2Laykakota” – Puno.



Descripción: en la fotografía se observa el desarrollo del doceavo taller “Abrazo de oso” con los estudiantes y padres de familia de la institución educativa primaria N°70 024 “Laykakota” – Puno.





Descripción: en la fotografía se observa el desarrollo de los últimos talleres “Abrazo grupal, abrazo zen y abrazo a la medida” con los estudiantes de la institución educativa primaria N° 70 024 “Laykakota” – Puno.



Descripción: en la fotografía se observa la finalización de los talleres mediante la entrega de trípticos a los estudiantes de la institución educativa primaria N° 70 024 “Laykakota” – Puno.



ANEXO 10. Talleres desarrollados



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



TALLER DE APRENDIZAJE N° 1

ACTIVIDAD: Abrazo de oso

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: N° 70 024 "LAYKAKOTA"

1.2. GRADO: Sexto

1.3. SECCIÓN: "B"

1.4. PROFESORA DE AULA: Frida Emma Arce Apaza

1.5. ENCARGADAS: Silvestre Mamani Blanca Carolina
Cáceres Ccallo Claudia Mariela

1.6. TALLER DE APRENDIZAJE: Tutoría

1.7. FECHA: 16 / 11 / 2023

II. INTERESES O NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES:

Los niños y niñas tienen la necesidad de ampliar la percepción y la aplicación del abrazo de oso como estrategia para disminuir el estrés infantil en el ámbito familiar y salud.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

ÁREA DE TUTORÍA				
Competencia	Capacidad	Desempeño	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo con la situación que se presenta.	Realizan acciones de contacto reafirmando la confianza y expresando alivio de tensiones causadas por ámbito familiar y salud.	Lista de cotejo.

IV. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

¿Qué necesitamos hacer antes del taller?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en este taller?
Tener los materiales y acondicionar el aula para la actividad.	Imágenes, tapetes de piso, ropa cómoda y/o ligera, data y laptop.



V. SECUENCIA METODOLÓGICA:

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESARROLLO DEL TALLER	MATERIALES
INICIO 15 min.	<p>Se saluda cordialmente a los estudiantes dándoles la bienvenida al taller “Tejiendo abrigos para el alma”, seguidamente les daremos a conocer los acuerdos de convivencia resaltando las más importantes para una buena convivencia en el aula.</p> <p>Motivación: les daremos a conocer una pequeña dinámica “Esto es un abrazo”, en donde formarán un círculo, ofreciendo un abrazo a la persona de lado izquierda, el estudiante que inicie mencionara lo siguiente: “Me llamo ... y esto es un abrazo”, la otra persona responde “Un qué”, a lo que contestará “Un abrazo”, así sucesivamente seguirá la secuencia hasta que todos se hayan abrazado, finalizando con un abrazo grupal.</p> <p>Después de la motivación cada discente volverá a su respectivo lugar.</p>	Ropa cómoda, tapetes.
DESARROLLO 25 min.	<p>Conformamos parejas para crear lazos de amistad, con la intención de practicar el abrazo de oso, antes de ello pedimos que expresen sus emociones de ese momento, identificando las causas y consecuencias, seguidamente indicamos que se miren frente a frente, conectando miradas, controlando la respiración (lenta y pausada). Indicamos que elijan sobre quien dará inicio al abrazo puede ser el de la derecha o izquierda.</p> <p>Al que inicie se le denomina abrazante, este rodeará los brazos sobre los hombros del abrazado. El estudiante que recibe el abrazo apoya la cabeza sobre el hombro o el pecho del abrazante, a su vez rodea los brazos sobre la cintura o el pecho de la persona que está ofreciendo el abrazo. Este tiene que resaltar por un fuerte apretón y delicadeza de afecto que durará un lapso de 15 segundos como mínimo y si desean ampliar más el tiempo no hay problema alguno.</p> <p>Durante el abrazo la sensación debe ser cálida, solidaria y segura, para ello debe ir acompañado de algunas frases motivadoras, por ejemplo: “eres el mejor”, “eres estupendo”, “cuenta conmigo”, etc.</p> <p>Terminando la primera secuencia se deben de invertir los roles, en donde el abrazante será quien recibe el abrazo y las palabras de motivación.</p>	Imágenes, data y laptop.
CIERRE	Terminando nuestra secuencia de abrazo de oso, realizamos preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentías antes del abrazo?	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



5 min.	¿Qué sentiste al recibir el abrazo? ¿Cómo te sientes después de recibir el abrazo? ¿Con quienes compartirían el abrazo de oso? ¿Crees que es necesario abrazar? ¿Te gusto la actividad? ¿Por qué? Al culminar las preguntas fomentamos el diálogo escuchando atentamente las opiniones y sentimientos de cada uno de nuestros estudiantes.	
---------------	--	--

VI. OBSERVACIONES Y REFLEXIONES DEL TALLER:

REFLEXIONES APRENDIZAJE	SOBRE	EL	
			<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué aprendizajes debo reforzar? ➤ ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no? ➤ Otros

DIRECTOR O SUB DIRECTOR

DOCENTE DE AULA

DOCENTE EJECUTOR
Blanca C. Silvestre Mamani

DOCENTE EJECUTOR
Claudia Mariela Cáceres Ccallo



ANEXOS

1. Instrumento de evaluación (rubricas, lista de cotejos, etc.)

LISTA DE COTEJOS

Competencia: Construye su identidad.							
- <u>Autorregula sus emociones.</u>							
N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación					
		Reconoce y explica las causas de sus emociones.		Identifica las consecuencias de sus emociones.		Utiliza el abrazo de oso como estrategia para regular sus emociones.	
		Si	No	Si	No	Si	No
01	APAZA CHOQUE, Joel Anderson	X		X		X	
02	APAZA QUISPE, José Miguel	X		X		X	
03	AROCUTIPA MENDOZA, Jetli Macarthur	X		X		X	
04	CALIZAYA CATAORA, Jhon Deyvis	X		X		X	
05	CAYO PARI, Sebastián Aaron	X		X		X	
06	CENTENO CHINO, Johan Camilo	X		X		X	
07	CHAMBI APAZA, Ariana Daylin	X		X		X	
08	CHINO PANCA, Karen Kahori	X		X		X	
09	DURAN DURAN, Oliver Alexis	X		X		X	
10	FERNANDEZ MACHACA, Jamilet Zayuri	X		X		X	
11	FLORES MEDINA, Sayumi Shamira Blanca	X		X		X	
12	GARABITO LLICA, Berenice Cristina	X		X		X	
13	GARAMBEL PALOMINO, Jairo Yoshimar	X		X		X	
14	GILT MURILLO, Christian Sandro	X		X		X	
15	MAMANI CHAMBILLA, Evelyn Medali	X		X		X	
16	MAMANI PARI, William Gustavo	X		X		X	
17	MAYTA CALISAYA, Yasmin Gimena	X		X		X	
18	PARILLO CHARCA, Gressia Nadin	X		X		X	
19	PEREZ RAMOS, Chandal Mari Cielo	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



20	QUISPE LIMACHI, Ronald Danton	X		X		X	
21	ROMERO JALLAHUI, Hilary Briguite	X		X		X	
22	SUCA MAMANI, Katherine Milagros	X		X		X	
23	SUPO CÁCERES, Robert Stiven	X		X		X	
24	TICONA AGUILAR, Leydi Nadine	X		X		X	
25	TURPO MERMA, Mayra Ariana	X		X		X	

ANEXO 2

1. ABRAZO DE OSO

El abrazo de Oso es un abrazo tradicional en donde el abrazado permanece erguido por un momento, el abrazante envuelve con sus brazos los hombros de la persona que esta en frente; el abrazado apoya la cabeza en el hombro y recibe el abrazo envolviendo sus brazos la cintura o el pecho de la persona contraria; los cuerpos se topan y duran unos 15 segundos con el Abrazo de Oso.

Este abrazo puede ir acompañado de palabras motivadoras como: ¡Eres el mejor!, ¡Cree en ti!, ¿Eres genial!, etc.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



TALLER DE APRENDIZAJE N° 2

ACTIVIDAD: Abrazo en forma de A

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** N° 70 024 “LAYKAKOTA”
1.2. GRADO: Sexto
1.3. SECCIÓN: “B”
1.4. PROFESORA DE AULA: Frida Emma Arce Apaza
1.5. ENCARGADAS: Silvestre Mamani Blanca Carolina
 Cáceres Ccallo Claudia Mariela
1.6. TALLER DE APRENDIZAJE: Tutoría
1.7. FECHA: 17 / 11 / 2023

II. INTERESES O NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES:

Los niños y niñas tienen la necesidad de ampliar la percepción y la aplicación del abrazo en forma de A como estrategia para disminuir el estrés infantil en el ámbito familiar y escolar.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

ÁREA DE TUTORÍA				
Competencia	Capacidad	Desempeño	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo con la situación que se presenta.	Realizan acciones de contacto reafirmando la confianza y expresando alivio de tensiones causadas por el ámbito familiar y escolar.	Lista de cotejo.

IV. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

¿Qué necesitamos hacer antes del taller?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en este taller?
Tener los materiales y acondicionar el aula para la actividad.	Imágenes, ropa cómoda y/o ligera, data y laptop.



V. SECUENCIA METODOLÓGICA:

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESARROLLO DEL TALLER	MATERIALES
INICIO 15 min.	<p>Se saluda cordialmente a los estudiantes dándoles la bienvenida al taller “Tejiendo abrigos para el alma”, seguidamente les daremos a conocer los acuerdos de convivencia resaltando las más importantes para una buena convivencia en el aula.</p> <p>Motivación: les compartiremos un pequeño vídeo sobre el estrés con la finalidad de entender por qué del “abrazo en forma de A”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ihLiNXyaHoM,</p> <p>seguidamente realizaremos las siguientes interrogantes con respecto al vídeo observado:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué es el estrés? ➤ ¿Por qué la niña no podía dormir? ➤ ¿Qué pasa con el niño durante su examen de matemática a pesar de que tiene dominio sobre ella? ➤ ¿Qué pasa con nuestro cerebro cuando tenemos estrés? ➤ ¿Qué actividades nos ayudan a controlar el estrés? 	Ropa cómoda, data y laptop.
DESARROLLO 25 min.	<p>Primeramente, les compartimos pequeñas hojas para que puedan expresar escribiendo en ellas que sienten al conocer y abrazar una nueva persona, luego con la intención de practicar el abrazo en forma de A los niños se ponen de pie para jugar stop acompañado de una música dando un abrazo al compañero o compañera que tienen al costado.</p> <p>Para este tipo de abrazo ambos deben estar de pie, frente a frente, con los brazos alrededor de los hombros, el costado de la cabeza en mutuo contacto y el cuerpo inclinado hacia adelante, sin contacto alguno por debajo de los hombros. El tiempo del abrazo en A suele ser breve, pues este tipo de abrazos se utiliza generalmente para decir «hola» o «adiós».</p> <p>El abrazo con forma de A es muy apropiado para personas que no son conocidas, para conformar nuevas amistades, etc.</p>	Imágenes, data, laptop, cinta y plumones.
CIERRE 5 min.	<p>Terminando nuestra secuencia de abrazo en forma de A, realizamos preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentías antes del abrazo? ¿Qué sentiste al recibir el abrazo? ¿Cómo te sientes después de recibir el abrazo? ¿Con quienes compartirían el abrazo en forma de A? ¿Crees que es necesario abrazar? ¿Te gusto la actividad? ¿Por qué? Al culminar las preguntas fomentamos el diálogo escuchando atentamente las</p>	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



	opiniones y sentimientos de cada uno de nuestros estudiantes.	
--	---	--

VI. OBSERVACIONES Y REFLEXIONES DEL TALLER:

REFLEXIONES APRENDIZAJE	SOBRE	EL	
			<ul style="list-style-type: none"> > ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? > ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? > ¿Qué aprendizajes debo reforzar? > ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no? > Otros



MSc. VIDAL MOSES CHOQUE ALEJO
DIRECTOR - IEP N° 70024
CAYASHA

DIRECTOR O SUB DIRECTOR

[Handwritten signature]

DOCENTE DE AULA

[Handwritten signature]

DOCENTE EJECUTOR

Banca C. Silvestre Mamani

[Handwritten signature]

DOCENTE EJECUTOR

Claudia Mariela Cáceres Calle



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
ANEXOS



1. Instrumento de evaluación (rúbricas, lista de cotejos, etc.)

LISTA DE COTEJOS

Competencia: Construye su identidad.							
- <u>Autoregula sus emociones.</u>							
N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación					
		Reconoce y explica las causas de sus emociones.		Identifica las consecuencias de sus emociones.		Utiliza el abrazo en forma de A como estrategia para regular sus emociones.	
		Si	No	Si	No	Si	No
01	APAZA CHOQUE, Joel Anderson	X		X		X	
02	APAZA QUISPE, José Miguel	X		X		X	
03	AROCUTIPA MENDOZA, Jetli Macarthur	X		X		X	
04	CALIZAYA CATACORA, Jhon Deyvis	X		X		X	
05	CAYO PARI, Sebastián Aaron	X		X		X	
06	CENTENO CHINO, Johan Camilo	X		X		X	
07	CHAMBI APAZA, Ariana Daylin	X		X		X	
08	CHINO PANCA, Karen Kahori	X		X		X	
09	DURAN DURAN, Oliver Alexis	X		X		X	
10	FERNANDEZ MACHACA, Jamilet Zayuri	X		X		X	
11	FLORES MEDINA, Sayumi Shamira Blanca	X		X		X	
12	GARABITO LLICA, Berenice Cristina	X		X		X	
13	GARAMBEL PALOMINO, Jairo Yoshimar	X		X		X	
14	GILT MURILLO, Christian Sandro	X		X		X	
15	MAMANI CHAMBILLA, Evelyn Medali	X		X		X	
16	MAMANI PARI, William Gustavo	X		X		X	
17	MAYTA CALISAYA, Yasmin Gimena	X		X		X	
18	PARILLO CHARCA, Gressia Nadin	X		X		X	
19	PEREZ RAMOS, Chandal Mari Cielo	X		X		X	
20	QUISPE LIMACHI, Ronald Danton	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



21	ROMERO JALLAHUI, Hilary Briguite	X		X		X	
22	SUCA MAMANI, Katherine Milagros	X		X		X	
23	SUPO CÁCERES, Robert Stiven	X		X		X	
24	TICONA AGUILAR, Leydi Nadine	X		X		X	
25	TURPO MERMA, Mayra Ariana	X		X		X	

ANEXO 2

2. ABRAZO EN FORMA DE A

El abrazo en forma de A es un abrazo para personas tímidas, debido a que es breve y tiene muy poco contacto corporal, es cómodo para aquellos estudiantes que recientemente se acababan de conocer o les da un poco de vergüenza brindar un abrazo.

Pasos para realizar un abrazo en forma de A:

1. Nos colocamos frente a frente.
2. Rodeamos los hombros con nuestros brazos.
3. Pegamos las mejillas ligeramente.
4. Expresamos un saludo o despido (Hola o Adiós).

[Video: https://www.youtube.com/watch?v=ihLiNXyaHoM](https://www.youtube.com/watch?v=ihLiNXyaHoM)



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



TALLER DE APRENDIZAJE N° 3

ACTIVIDAD: Abrazo de mejilla

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: N° 70 024 “LAYKAKOTA”
1.2. GRADO: Sexto
1.3. SECCIÓN: “B”
1.4. PROFESORA DE AULA: Frida Emma Arce Apaza
1.5. ENCARGADAS: Silvestre Mamani Blanca Carolina
Cáceres Ccallo Claudia Mariela
1.6. TALLER DE APRENDIZAJE: Tutoría
1.7. FECHA: 20 / 11 / 2023

II. INTERESES O NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES:

Los niños y niñas tienen la necesidad de aplicar y poner en práctica el abrazo de mejilla como estrategia para disminuir el estrés infantil en el ámbito escolar.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

ÁREA DE TUTORÍA				
Competencia	Capacidad	Desempeño	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo con la situación que se presenta.	Realizan acciones de contacto reafirmando la confianza y expresando alivio de tensiones causadas por el ámbito escolar.	Lista de cotejo.

IV. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

¿Qué necesitamos hacer antes del taller?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en este taller?
Tener los materiales y acondicionar el aula para la actividad.	Imágenes, ropa cómoda y/o ligera, data y laptop.



V. SECUENCIA METODOLÓGICA:

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESARROLLO DEL TALLER	MATERIALES
INICIO 15 min.	<p>Se saluda cordialmente a los estudiantes dándoles la bienvenida al taller “Tejiendo abrigos para el alma”, seguidamente les daremos a conocer los acuerdos de convivencia resaltando las más importantes para una buena convivencia en el aula.</p> <p>Motivación: les compartiremos un pequeño vídeo sobre los beneficios del abrazo con la finalidad de entender por qué del “abrazo de Mejilla” https://www.youtube.com/watch?v=rUZqfsInOdc seguidamente realizaremos las siguientes interrogantes con respecto al vídeo observado:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Por qué es importante el abrazo? ➤ ¿Cuáles son los beneficios del abrazo? ➤ ¿Cómo creen que se siente la persona al recibir estos beneficios? <p>Después de oír cada uno de los comentarios de nuestros niños y niñas reflexionamos un poco sobre los escritos que realizamos en el anterior taller, realizando diálogos reflexivos.</p>	Ropa cómoda, tapetes.
DESARROLLO 25 min.	<p>Primeramente, les invitamos a los niños que puedan hacer parejas de dos con sus mejores amigos para poner en práctica este abrazo con toda la confianza.</p> <p>Para este tipo de abrazo ambos deben estar de pie o sentado poniéndose de manera cómoda cara a cara, cada uno debe oprimir la mejilla contra la del otro, una mano puede estar en la espalda de la pareja; la otra, sirviendo de apoyo a la nuca para contrarrestar la presión de la mejilla. Para ello se pide a los niños que respiren lento y profundamente. El abrazo de mejilla suele despertar sentimientos de bondad, sobre todo cuando los participantes son amigos íntimos.</p> <p>Durante este abrazo puedes decir “lo siento” o felicitar a ese amigo a quien le brindas tu apoyo mediante este abrazo.</p>	Imágenes, data, laptop, cinta y plumones.
CIERRE 5 min.	<p>Terminando nuestra secuencia del abrazo de mejilla, realizamos preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentías antes del abrazo? ¿Qué sentiste al recibir el abrazo? ¿Cómo te sientes después de recibir el abrazo? ¿Con quienes compartirían el abrazo en forma de mejilla? ¿Crees qué es necesario abrazar? ¿Te gusto la actividad? ¿Por qué? Al culminar las preguntas fomentamos el diálogo escuchando atentamente las opiniones y sentimientos de cada uno de nuestros estudiantes.</p>	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



VI. OBSERVACIONES Y REFLEXIONES DEL TALLER:

REFLEXIONES APRENDIZAJE	SOBRE	EL	
			<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué aprendizajes debo reforzar? ➤ ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no? ➤ Otros



Msc. VIDAL MOISES CHOQUE ALEJO
DIRECTOR - IEP N°70024
LA PAZ - ALTIPLANO

DIRECTOR O SUB DIRECTOR

[Handwritten signature]

DOCENTE DE AULA

[Handwritten signature]

DOCENTE EJECUTOR

Blanca C. Silvestre Mamani

[Handwritten signature]

DOCENTE EJECUTOR

Claudia Mariela Cáceres Callo



ANEXOS

1. Instrumento de evaluación (rubricas, lista de cotejos, etc.)

LISTA DE COTEJOS

Competencia: Construye su identidad.							
- <u>Autorregula sus emociones.</u>							
N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación					
		Reconoce y explica las causas de sus emociones.		Identifica las consecuencias de sus emociones.		Utiliza el abrazo de mejilla como estrategia para regular sus emociones.	
		Si	No	Si	No	Si	No
01	APAZA CHOQUE, Joel Anderson	X		X		X	
02	APAZA QUISPE, José Miguel	X		X		X	
03	AROCUTIPA MENDOZA, Jetli Macarthur	X		X		X	
04	CALIZAYA CATAORA, Jhon Deyvis	X		X		X	
05	CAYO PARI, Sebastián Aaron	X		X		X	
06	CENTENO CHINO, Johan Camilo	X		X		X	
07	CHAMBI APAZA, Ariana Daylin	X		X		X	
08	CHINO PANCA, Karen Kahori	X		X		X	
09	DURAN DURAN, Oliver Alexis	X		X		X	
10	FERNANDEZ MACHACA, Jamilet Zayuri	X		X		X	
11	FLORES MEDINA, Sayumi Shamira Blanca	X		X		X	
12	GARABITO LLICA, Berenice Cristina	X		X		X	
13	GARAMBEL PALOMINO, Jairo Yoshimar	X		X		X	
14	GILT MURILLO, Christian Sandro	X		X		X	
15	MAMANI CHAMBILLA, Evelyn Medali	X		X		X	
16	MAMANI PARI, William Gustavo	X		X		X	
17	MAYTA CALISAYA, Yasmin Gimena	X		X		X	
18	PARILLO CHARCA, Gressia Nadin	X		X		X	
19	PEREZ RAMOS, Chandal Mari Cielo	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

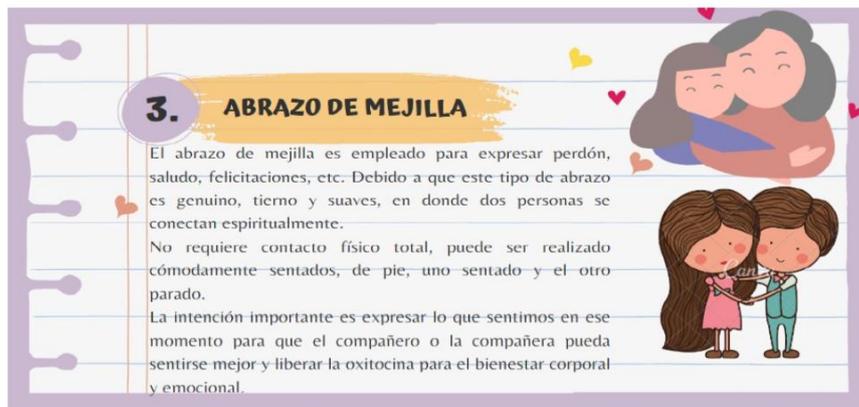


20	QUISPE LIMACHI, Ronald Danton	X	X	X
21	ROMERO JALLAHUI, Hilary Brigitte	X	X	X
22	SUCA MAMANI, Katherine Milagros	X	X	X
23	SUPO CÁCERES, Robert Stiven	X	X	X
24	TICONA AGUILAR, Leydi Nadine	X	X	X
25	TURPO MERMA, Mayra Ariana	X	X	X

ANEXO 2



ANEXO 3





TALLER DE APRENDIZAJE N° 4

ACTIVIDAD: Abrazo sándwich

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: N° 70 024 “LAYKAKOTA”
- 1.2. GRADO: Sexto
- 1.3. SECCIÓN: “B”
- 1.4. PROFESORA DE AULA: Frida Emma Arce Apaza
- 1.5. ENCARGADAS: Silvestre Mamani Blanca Carolina
Cáceres Ccallo Claudia Mariela
- 1.6. TALLER DE APRENDIZAJE: Tutoría
- 1.7. FECHA: 23 / 11 / 2023

II. INTERESES O NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES:

Los niños y niñas tienen la necesidad de ampliar la percepción y la aplicación del abrazo sándwich como estrategia para disminuir el estrés infantil en el ámbito familiar.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

ÁREA DE TUTORÍA				
Competencia	Capacidad	Desempeño	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo con la situación que se presenta.	Realizan acciones de contacto reafirmando la confianza y expresando alivio de tensiones familiares que viven algunos estudiantes en casa.	Lista de cotejo.

IV. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

¿Qué necesitamos hacer antes del taller?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en este taller?
Tener los materiales y acondicionar el aula para la actividad.	Imágenes, ropa cómoda y/o ligera, data y laptop.



V. SECUENCIA METODOLÓGICA:

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESARROLLO DEL TALLER	MATERIALES
<p>INICIO 15 min.</p>	<p>Se saluda cordialmente a los estudiantes dándoles la bienvenida al taller “Tejiendo abrigos para el alma”, seguidamente les daremos a conocer los acuerdos de convivencia resaltando las más importantes para una buena convivencia en el aula.</p> <p>Motivación: después de haber realizado un breve diálogo sobre las actividades anteriores los invitamos a realizar actividades de respiración para poder calmar las tensiones del momento. Al realizar esta actividad en conjunción respiramos profundamente durante 5 segundos, guardamos todo el oxígeno durante otros 5 segundos, seguidamente soltamos todo mediante la exhalación durante 7 segundos, de esa manera realizamos 5 secuencias de respiración.</p> <p>Cuanto se haya logrado la tranquilidad y estabilidad en los estudiantes los invitamos a acomodar el espacio donde trabajarán, pero sobre todo buscar la comodidad corporal de cada niño o niña.</p>	<p>Ropa cómoda.</p>
<p>DESARROLLO 25 min.</p>	<p>Invitamos a nuestros estudiantes a poder conformar grupos de tres integrantes, estos grupos deben de buscar integrar y unir amistades practicando el compañerismo, cuando los grupos ya estén conformados se acomodarán en espacios adecuados dentro del aula. Realizamos las indicaciones pertinentes, observando las imágenes y conceptos de la pizarra, mencionamos que el abrazo sándwich es para consolar y acompañar algún tipo de emociones, pero sobre todo para compartir en familia (papá, mamá e hijos). Para poner en práctica este tipo de abrazo, realizamos algunas preguntas, ¿Cómo es tu relación con tus papás?, ¿Te gustaría probar este abrazo con tus padres?, ¿Podrías comentarnos si te gusta abrazar a tus padres?, escuchamos cada una de las respuestas y analizamos algunas situaciones.</p> <p>Seguidamente ponemos en práctica el abrazo sándwich, para ello dos estudiantes de los grupos se colocan frente a frente, la tercera persona se coloca entre sus compañeros mirando de frente a uno de los abrazantes, luego el abrazado posa sus brazos alrededor de la cintura de su compañero o compañera, los abrazantes rodean sus brazos en los hombros del otro compañero, todos entrelazados consuelan al compañero de en medio, brindar bienestar, si durante ese momento un estudiante termina en llanto los</p>	<p>Imágenes, data y laptop.</p>



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



	animamos con algunas palabras motivación. Este abrazo puede ser practicado durante el tiempo necesario que se requiera.	
CIERRE 5 min.	Terminando nuestra secuencia de abrazo sándwich, realizamos preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentías antes del abrazo? ¿Qué sentiste al recibir el abrazo? ¿Cómo te sientes después de recibir el abrazo? ¿Con quienes compartirían el abrazo sándwich? ¿Crees que es necesario abrazar? ¿Te gusto la actividad? ¿Por qué? Al culminar las preguntas fomentamos el diálogo escuchando atentamente las opiniones y sentimientos de cada uno de nuestros estudiantes, luego los invitamos a realizar este abrazo en casa con sus respectivos padres y hermanos.	

VI. OBSERVACIONES Y REFLEXIONES DEL TALLER:

REFLEXIONES APRENDIZAJE	SOBRE	EL	
			<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué aprendizajes debo reforzar? ➤ ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no? ➤ Otros



DIRECTOR O SUB DIRECTOR



DOCENTE DE AULA



DOCENTE EJECUTOR

Blanca C. Silvestre Mamani



DOCENTE EJECUTOR

Claudia Mariela Cáceres Ceallo



ANEXOS

1. Instrumento de evaluación (rubricas, lista de cotejos, etc.)

LISTA DE COTEJOS

Competencia: Construye su identidad.							
- <u>Autorregula sus emociones.</u>							
N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación					
		Reconoce y explica las causas de sus emociones.		Identifica las consecuencias de sus emociones.		Utiliza el abrazo sándwich como estrategia para regular sus emociones.	
		Si	No	Si	No	Si	No
01	APAZA CHOQUE, Joel Anderson	X		X		X	
02	APAZA QUISPE, José Miguel	X		X		X	
03	AROCUTIPA MENDOZA, Jetli Macarthur	X		X		X	
04	CALIZAYA CATAORA, Jhon Deyvis	X		X		X	
05	CAYO PARI, Sebastián Aaron	X		X		X	
06	CENTENO CHINO, Johan Camilo	X		X		X	
07	CHAMBI APAZA, Ariana Daylin	X		X		X	
08	CHINO PANCA, Karen Kahori	X		X		X	
09	DURAN DURAN, Oliver Alexis	X		X		X	
10	FERNANDEZ MACHACA, Jamilet Zayuri	X		X		X	
11	FLORES MEDINA, Sayumi Shamira Blanca	X		X		X	
12	GARABITO LLICA, Berenice Cristina	X		X		X	
13	GARAMBEL PALOMINO, Jairo Yoshimar	X		X		X	
14	GILT MURILLO, Christian Sandro	X		X		X	
15	MAMANI CHAMBILLA, Evelyn Medali	X		X		X	
16	MAMANI PARI, William Gustavo	X		X		X	
17	MAYTA CALISAYA, Yasmin Gimena	X		X		X	
18	PARILLO CHARCA, Gressia Nadin	X		X		X	
19	PEREZ RAMOS, Chandal Mari Cielo	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



20	QUISPE LIMACHI, Ronald Danton	X		X		X	
21	ROMERO JALLAHUI, Hilary Briguite	X		X		X	
22	SUCA MAMANI, Katherine Milagros	X		X		X	
23	SUPO CÁCERES, Robert Stiven	X		X		X	
24	TICONA AGUILAR, Leydi Nadine	X		X		X	
25	TURPO MERMA, Mayra Ariana	X		X		X	

ANEXO 2

4. ABRAZO SÁNDWICH

El abrazo sándwich es ideal para compartir entre tres personas, en donde dos se colocan frente a frente y el tercero se ubica en el centro, mirando a uno de los abrazantes. Las personas externas rodean los brazos en la cintura u hombros del otro y la del centro rodea sus brazos en la cintura de la persona que esta en frente. Unen las cabezas y todos comparten este tipo de abrazo.

Este abrazo es compartido entre amigos, pero especialmente entre papá, mamá e hijos, así como también entre hermanos.





TALLER DE APRENDIZAJE N° 5

ACTIVIDAD: Abrazo impetuoso

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** N° 70 024 “LAYKAKOTA”
1.2. GRADO: Sexto
1.3. SECCIÓN: “B”
1.4. PROFESORA DE AULA: Frida Emma Arce Apaza
1.5. ENCARGADAS: Silvestre Mamani Blanca Carolina
 Cáceres Ccallo Claudia Mariela
1.6. TALLER DE APRENDIZAJE: Tutoría
1.7. FECHA: 24 / 11 / 2023

II. INTERESES O NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES:

Los niños y niñas tienen la necesidad de ampliar la percepción y la aplicación del abrazo impetuoso como estrategia para disminuir el estrés infantil en el ámbito escolar.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

ÁREA DE TUTORÍA				
Competencia	Capacidad	Desempeño	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo con la situación que se presenta.	Realizan acciones de contacto reafirmando la confianza y expresando alivio de tensiones escolares que suceden en aula.	Lista de cotejo.

IV. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

¿Qué necesitamos hacer antes del taller?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en este taller?
Tener los materiales y acondicionar el aula para la actividad.	Imágenes, ropa cómoda y/o ligera, data y laptop.



V. SECUENCIA METODOLÓGICA:

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESARROLLO DEL TALLER	MATERIALES
INICIO 15 min.	<p>Saludamos cordialmente a los estudiantes dándoles la bienvenida al taller “Tejiendo abrigos para el alma”, seguidamente les daremos a conocer los acuerdos de convivencia resaltando las más importantes para una buena convivencia en el aula.</p> <p>Motivación: realizamos una serie de preguntas para promover la participación activa de los estudiantes, ¿Qué es lo primero que realizan al llegar a la escuela?, ¿Qué actividades se pueden realizar con acción de correr?, ¿Crees que el correr y abrazar se relacionan?, ¿En qué momentos? Los niños y niñas irán brindando sus respuestas referentes a todas las preguntas realizadas.</p> <p>Mencionamos que se acomoden en forma de u con sus respectivas carpetas, así de esa manera tener un espacio amplio y libre para realizar la actividad.</p>	Ropa cómoda.
DESARROLLO 25 min.	<p>Invitamos a nuestros estudiantes a poder pasar al espacio vacío del aula en donde cada uno de ellos elegirán sus respectivas parejas recordando que se debe incluir a cada uno de los niños y niñas. Observamos la pizarra para poder comprender el abrazo impetuoso, este tipo de abrazo es breve, en donde la característica principal es el hecho de correr y brindar un abrazo, para ello los estudiantes con sus respectivas parejas se colocan frente a frente y con una distancia prudente, se inicia corriendo a los brazos de los abrazantes, posando lo brazos sobre los hombros o cintura, así de esa manera se brinda un pequeño abrazo, podemos mencionar palabras cortas como, ¡Suerte!, ¡Felicidades!, ¡Campeón!, ¡Brillante idea!, etc.</p> <p>Después de la breve explicación los invitamos a realizar el abrazo impetuoso, mostrándoles la manera divertida de realizar los abrazos que nos llenan de emoción y alegría.</p> <p>Al terminar acompañamos a los niños y niñas con ligeras respiraciones y gritamos con todas las fuerzas ¡Soy el mejor!</p>	Imágenes, data y laptop.
CIERRE 5 min.	<p>Terminando nuestra secuencia de abrazo impetuoso, realizamos preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentías antes del abrazo? ¿Qué sentiste al recibir el abrazo? ¿Cómo te sientes después de recibir el abrazo? ¿Con quienes compartirían el abrazo impetuoso? ¿Crees qué es necesario abrazar? ¿Te gusto la actividad? ¿Por qué? Al culminar las preguntas fomentamos el diálogo escuchando atentamente las</p>	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



	opiniones y sentimientos de cada uno de nuestros estudiantes, luego los invitamos a realizar este abrazo en casa con sus respectivos padres y hermanos.	
--	---	--

VI. OBSERVACIONES Y REFLEXIONES DEL TALLER:

REFLEXIONES APRENDIZAJE	SOBRE	EL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué aprendizajes debo reforzar? ➤ ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no? ➤ Otros



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
MST. VIDAL MOISES CHOQUE ALLEJO
DIRECTOR - I.E.P. N° 70024
LA PAZ - BOLIVIA

DIRECTOR O SUB DIRECTOR



DOCENTE DE AULA



DOCENTE EJECUTOR

Blanca C. Silvestre Mamani



DOCENTE EJECUTOR

Claudia Mariela Cáceres Callo



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
ANEXOS



1. Instrumento de evaluación (rúbricas, lista de cotejos, etc.)

LISTA DE COTEJOS

Competencia: Construye su identidad.							
- <u>Autoregula sus emociones.</u>							
N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación					
		Reconoce y explica las causas de sus emociones.		Identifica las consecuencias de sus emociones.		Utiliza el abrazo impetuoso como estrategia para regular sus emociones.	
		Si	No	Si	No	Si	No
01	APAZA CHOQUE, Joel Anderson	X		X		X	
02	APAZA QUISPE, José Miguel	X		X		X	
03	AROCUTIPA MENDOZA, Jetli Macarthur	X		X		X	
04	CALIZAYA CATACORA, Jhon Deyvis	X		X		X	
05	CAYO PARI, Sebastián Aaron	X		X		X	
06	CENTENO CHINO, Johan Camilo	X		X		X	
07	CHAMBI APAZA, Ariana Daylin	X		X		X	
08	CHINO PANCA, Karen Kahori	X		X		X	
09	DURAN DURAN, Oliver Alexis	X		X		X	
10	FERNANDEZ MACHACA, Jamilet Zayuri	X		X		X	
11	FLORES MEDINA, Sayumi Shamira Blanca	X		X		X	
12	GARABITO LLICA, Berenice Cristina	X		X		X	
13	GARAMBEL PALOMINO, Jairo Yoshimar	X		X		X	
14	GILT MURILLO, Christian Sandro	X		X		X	
15	MAMANI CHAMBILLA, Evelyn Medali	X		X		X	
16	MAMANI PARI, William Gustavo	X		X		X	
17	MAYTA CALISAYA, Yasmin Gimena	X		X		X	
18	PARILLO CHARCA, Gressia Nadin	X		X		X	
19	PEREZ RAMOS, Chandal Mari Cielo	X		X		X	
20	QUISPE LIMACHI, Ronald Danton	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



21	ROMERO JALLAHUI, Hilary Briguite	X		X		X	
22	SUCA MAMANI, Katherine Milagros	X		X		X	
23	SUPO CÁCERES, Robert Stiven	X		X		X	
24	TICONA AGUILAR, Leydi Nadine	X		X		X	
25	TURPO MERMA, Mayra Ariana	X		X		X	

ANEXO 2

5. ABRAZO IMPETUOSO

El abrazo impetuoso es breve y cortito, es utilizado en algún tipo de talleres como el que se está realizando ahora, así como también para desear suerte a un compañero antes de que realice un examen, exposición, entre otros.

En este abrazo el abrazante corre a los brazos del abrazado de manera sorpresiva, realizando el acto de abrazar de manera corta, también las personas que desean dar este tipo de abrazo pueden correr mutuamente y brindar ese afecto con mucha delicadeza sin hacerse daño alguno.





TALLER DE APRENDIZAJE N° 6

ACTIVIDAD: Abrazo grupal

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: N° 70 024 “LAYKAKOTA”
- 1.2. GRADO: Sexto
- 1.3. SECCIÓN: “B”
- 1.4. PROFESORA DE AULA: Frida Emma Arce Apaza
- 1.5. ENCARGADAS: Silvestre Mamani Blanca Carolina
Cáceres Ccallo Claudia Mariela
- 1.6. TALLER DE APRENDIZAJE: Tutoría
- 1.7. FECHA: 27 / 11 / 2023

II. INTERESES O NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES:

Los niños y niñas tienen la necesidad de ampliar la percepción y la aplicación del abrazo grupal como estrategia para disminuir el estrés infantil en el ámbito escolar.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

ÁREA DE TUTORÍA				
Competencia	Capacidad	Desempeño	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo con la situación que se presenta.	Realizan acciones de contacto reafirmando la confianza y expresando alivio de tensiones causadas en aula.	Lista de cotejo.

IV. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

¿Qué necesitamos hacer antes del taller?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en este taller?
Tener los materiales y acondicionar el aula para la actividad.	Imágenes, ropa cómoda y/o ligera, data y laptop.



V. SECUENCIA METODOLÓGICA:

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESARROLLO DEL TALLER	MATERIALES
INICIO 15 min.	<p>Saludamos cordialmente a los estudiantes dándoles la bienvenida al taller “Tejiendo abrigos para el alma”, seguidamente les daremos a conocer los acuerdos de convivencia resaltando las más importantes para una buena convivencia en el aula.</p> <p>Motivación: presentamos un pequeño video titulado “Educando en valores: un corto sobre el Bullying” pedimos que presten mucha atención. Seguidamente realizamos las siguientes preguntas: ¿Qué aprendiste del video?, ¿Crees que en el aula existe situaciones como las que observamos en el video?, ¿Qué emociones lograste reconocer en el video?, ¿Qué actividades podemos realizar para disminuir el bullying en el aula? Escuchamos atentamente sus respuestas, pedimos que levanten la mano quienes realmente se sintieron identificados con el video, brindamos oportunidad de expresar el por qué se sienten identificados con algunas escenas que observamos.</p>	Ropa cómoda, data y laptop.
DESARROLLO 25 min.	<p>Invitamos a nuestros estudiantes a conformar dos grupos, un grupo de niñas y otro de niños, formarán un círculo, todos nos tomamos de la mano por un momento, respiramos profundamente cerramos los ojos e invitamos a los estudiantes a imaginar las etapas mas bonitas que pasaron entre compañeros, cada niño o niña irá expresando una emoción que siente durante ese momento, luego todos se toman por los hombros y realizan un abrazo grupal, disfrutan de ese instante cálido y único, en donde se llenan de energía positiva, los invitamos a abrir los ojos y observar cuán unidos están como compañeros, para que sea más interesante, los niños o niñas coordinan una pequeña frase impulsadora que los identifique para que luego en unión alzarán un grito a viva voz.</p> <p>Al terminar los estudiantes vuelven a sus respectivos lugares e invitamos a compartir su experiencia durante el abrazo, los escuchamos atentamente rescatando opiniones asertivas.</p>	Imágenes, data y laptop.
CIERRE 5 min.	<p>Terminando nuestra secuencia de abrazo grupal, realizamos preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentías antes del abrazo? ¿Qué sentiste al recibir el abrazo? ¿Cómo te sientes después de recibir el abrazo? ¿Con quienes compartirían el abrazo grupal? ¿Crees que es necesario abrazar? ¿Te gusto la actividad? ¿Por qué? Al culminar las preguntas</p>	



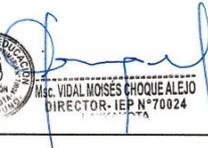
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



	fomentamos el diálogo escuchando atentamente las opiniones y sentimientos de cada uno de nuestros estudiantes, luego los invitamos a realizar este abrazo en casa con sus respectivos padres y hermanos.	
--	--	--

VI. OBSERVACIONES Y REFLEXIONES DEL TALLER:

REFLEXIONES APRENDIZAJE	SOBRE	EL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué aprendizajes debo reforzar? ➤ ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no? ➤ Otros



Msc. VIDAL MOSES CHOQUE ALEJO
DIRECTOR-IEP N° 70024

DIRECTOR O SUB DIRECTOR



DOCENTE DE AULA



DOCENTE EJECUTOR

Blanca. C. Silvestre Mamani



DOCENTE EJECUTOR

Claudia Mariela Céspedes Ceallo



ANEXOS

1. Instrumento de evaluación (rubricas, lista de cotejos, etc.)

LISTA DE COTEJOS

Competencia: Construye su identidad.							
- Autorregula sus emociones.							
Nº	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación					
		Reconoce y explica las causas de sus emociones.		Identifica las consecuencias de sus emociones.		Utiliza el abrazo grupal como estrategia para regular sus emociones.	
		Si	No	Si	No	Si	No
01	APAZA CHOQUE, Joel Anderson	X		X		X	
02	APAZA QUISPE, José Miguel	X		X		X	
03	AROCUTIPA MENDOZA, Jetli Macarthur	X		X		X	
04	CALIZAYA CATAFORA, Jhon Deyvis	X		X		X	
05	CAYO PARI, Sebastián Aaron	X		X		X	
06	CENTENO CHINO, Johan Camilo	X		X		X	
07	CHAMBI APAZA, Ariana Daylin	X		X		X	
08	CHINO PANCA, Karen Kahori	X		X		X	
09	DURAN DURAN, Oliver Alexis	X		X		X	
10	FERNANDEZ MACHACA, Jamilet Zayuri	X		X		X	
11	FLORES MEDINA, Sayumi Shamira Blanca	X		X		X	
12	GARABITO LLICA, Berenice Cristina	X		X		X	
13	GARAMBEL PALOMINO, Jairo Yoshimar	X		X		X	
14	GILT MURILLO, Christian Sandro	X		X		X	
15	MAMANI CHAMBILLA, Evelyn Medali	X		X		X	
16	MAMANI PARI, William Gustavo	X		X		X	
17	MAYTA CALISAYA, Yasmin Gimena	X		X		X	
18	PARILLO CHARCA, Gressia Nadin	X		X		X	
19	PEREZ RAMOS, Chandal Mari Cielo	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

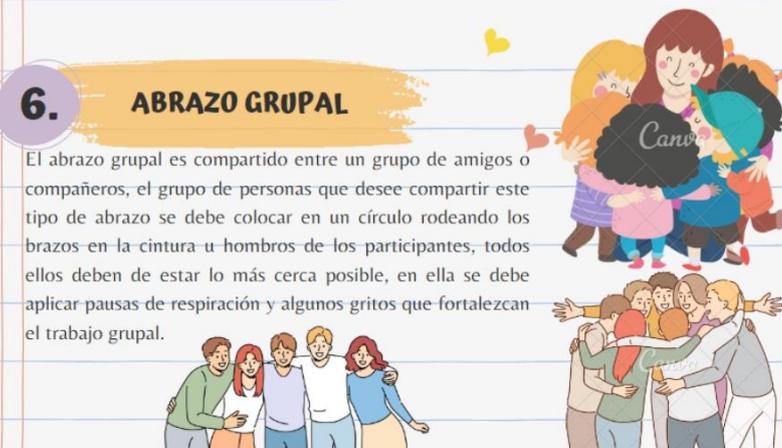


20	QUISPE LIMACHI, Ronald Danton	X		X		X	
21	ROMERO JALLAHUI, Hilary Brigitte	X		X		X	
22	SUCA MAMANI, Katherine Milagros	X		X		X	
23	SUPO CÁCERES, Robert Stiven	X		X		X	
24	TICONA AGUILAR, Leydi Nadine	X		X		X	
25	TURPO MERMA, Mayra Ariana	X		X		X	

ANEXO 2

6. ABRAZO GRUPAL

El abrazo grupal es compartido entre un grupo de amigos o compañeros, el grupo de personas que desee compartir este tipo de abrazo se debe colocar en un círculo rodeando los brazos en la cintura u hombros de los participantes, todos ellos deben de estar lo más cerca posible, en ella se debe aplicar pausas de respiración y algunos gritos que fortalezcan el trabajo grupal.





TALLER DE APRENDIZAJE N° 7

ACTIVIDAD: Abrazo de costado

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** N° 70 024 “LAYKAKOTA”
1.2. GRADO: Sexto
1.3. SECCIÓN: “B”
1.4. PROFESORA DE AULA: Frida Emma Arce Apaza
1.5. ENCARGADAS: Silvestre Mamani Blanca Carolina
 Cáceres Ccallo Claudia Mariela
1.6. TALLER DE APRENDIZAJE: Tutoría
1.7. FECHA: 30 / 11 / 2023

II. INTERESES O NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES:

Los niños y niñas tienen la necesidad de ampliar la percepción y la aplicación del abrazo de costado como estrategia para disminuir el estrés infantil en el ámbito escolar y salud.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

ÁREA DE TUTORÍA				
Competencia	Capacidad	Desempeño	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo con la situación que se presenta.	Realizan acciones de contacto reafirmando la confianza y expresando alivio de tensiones causadas en aula.	Lista de cotejo.

IV. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

¿Qué necesitamos hacer antes del taller?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en este taller?
Tener los materiales y acondicionar el aula para la actividad.	Imágenes, ropa cómoda y/o ligera, data y laptop.



V. SECUENCIA METODOLÓGICA:

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESARROLLO DEL TALLER	MATERIALES
INICIO 15 min.	<p>Saludamos cordialmente a los estudiantes dándoles la bienvenida al taller “Tejiendo abrigos para el alma”, seguidamente les daremos a conocer los acuerdos de convivencia resaltando las más importantes para una buena convivencia en el aula.</p> <p>Motivación: les pedimos que observen la pizarra atentamente en donde les mostraremos una imagen del abrazo de costado, luego realizamos las siguientes preguntas: ¿La imagen que observas será realmente un tipo de abrazo?, ¿Alguna vez realizaste un abrazo de costado?, ¿En qué tipo de actividades se practica este abrazo?</p> <p>Escuchamos atentamente cada una de las opiniones de nuestros niños y niñas.</p>	Ropa cómoda, data y laptop.
DESARROLLO 25 min.	<p>Invitamos a nuestros estudiantes a conformar parejas sin dejar de lado a ningún compañero, pedimos a los estudiantes a poner las carpetas en forma de un dejando un espacio vacío para trabajar este tipo de abrazo.</p> <p>Pedimos un voluntario para que pueda leer la información mostrada en la pizarra y vamos fomentando el diálogo, seguidamente pedimos que se enfoquen en sus compañeros que tienen como parejas, para ello el abrazante debe posar los brazos sobre los hombros de su compañero o compañera, el abrazado rodea la cintura de su amigo o amiga aceptando el abrazo y simulan caminar por la calle sin temor alguno hablando de un tema de conversación al gusto de cada uno de los equipos, aquí no habrá tiempo límite.</p> <p>Al culminar los estudiantes vuelven a sus respectivos lugares y pedimos que nos comenten si fue agradable el abrazo de costado y por qué creen que se debería de practicar, para ello escucharemos activamente cada opinión de los niños y niñas.</p>	Imágenes, data y laptop.
CIERRE 5 min.	<p>Terminando nuestra secuencia de abrazo de costado, realizamos preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentías antes del abrazo? ¿Qué sentiste al recibir el abrazo? ¿Cómo te sientes después de recibir el abrazo? ¿Con quienes compartirían el abrazo de costado? ¿Crees que es necesario abrazar? ¿Te gusta la actividad? ¿Por qué? Al culminar las preguntas fomentamos el diálogo escuchando atentamente las opiniones y sentimientos de cada uno de nuestros</p>	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



estudiantes, luego los invitamos a realizar este abrazo en casa con sus respectivos padres y hermanos.
--

VI. OBSERVACIONES Y REFLEXIONES DEL TALLER:

REFLEXIONES APRENDIZAJE	SOBRE	EL	
			<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué aprendizajes debo reforzar? ➤ ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no? ➤ Otros



MSc. VIDAL MOISÉS CHOQUE ALEJO
DIRECTOR- IEP N°70024
LUREN, CUSCO

DIRECTOR O SUB DIRECTOR

[Firma]

DOCENTE DE AULA

[Firma]

DOCENTE EJECUTOR

Blanca C. Silvestre Mamani

[Firma]

DOCENTE EJECUTOR

Claudia Mariela Cáceres Ceallo



ANEXOS

1. Instrumento de evaluación (rubricas, lista de cotejos, etc.)

LISTA DE COTEJOS

Competencia: Construye su identidad.							
- Autorregula sus emociones.							
N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación					
		Reconoce y explica las causas de sus emociones.		Identifica las consecuencias de sus emociones.		Utiliza el abrazo de costado como estrategia para regular sus emociones.	
		Si	No	Si	No	Si	No
01	APAZA CHOQUE, Joel Anderson	X		X		X	
02	APAZA QUISPE, José Miguel	X		X		X	
03	AROCUTIPA MENDOZA, Jetli Macarthur	X		X		X	
04	CALIZAYA CATAFORA, Jhon Deyvis	X		X		X	
05	CAYO PARI, Sebastián Aaron	X		X		X	
06	CENTENO CHINO, Johan Camilo	X		X		X	
07	CHAMBI APAZA, Ariana Daylin	X		X		X	
08	CHINO PANCA, Karen Kahori	X		X		X	
09	DURAN DURAN, Oliver Alexis	X		X		X	
10	FERNANDEZ MACHACA, Jamilet Zayuri	X		X		X	
11	FLORES MEDINA, Sayumi Shamira Blanca	X		X		X	
12	GARABITO LLICA, Berenice Cristina	X		X		X	
13	GARAMBEL PALOMINO, Jairo Yoshimar	X		X		X	
14	GILT MURILLO, Christian Sandro	X		X		X	
15	MAMANI CHAMBILLA, Evelyn Medali	X		X		X	
16	MAMANI PARI, William Gustavo	X		X		X	
17	MAYTA CALISAYA, Yasmin Gimena	X		X		X	
18	PARILLO CHARCA, Gressia Nadin	X		X		X	
19	PEREZ RAMOS, Chandal Mari Cielo	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



20	QUISPE LIMACHI, Ronald Danton	X		X		X	
21	ROMERO JALLAHUI, Hilary Brigitte	X		X		X	
22	SUCA MAMANI, Katherine Milagros	X		X		X	
23	SUPO CÁCERES, Robert Stiven	X		X		X	
24	TICONA AGUILAR, Leydi Nadine	X		X		X	
25	TURPO MERMA, Mayra Ariana	X		X		X	

ANEXO 2

7. ABRAZO DE COSTADO

El abrazo de costado o también conocido como abrazo lateral, es para dar o recibir afecto entre dos personas mientras van de camino al parque, colegio, piscina, canchas deportivas, etc. Este tipo de abrazo se da de costado como dice el nombre, en donde los brazos rodean la cintura o el hombro de los abrazantes de manera suave y/o fuerte. Este tipo de abrazo es considerado alegre y juguetón debido a que se experimenta la diversión en momentos de espera.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



TALLER DE APRENDIZAJE N° 8

ACTIVIDAD: Abrazo por la espalda

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: N° 70 024 “LAYKAKOTA”

1.2. GRADO: Sexto

1.3. SECCIÓN: “B”

1.4. PROFESORA DE AULA: Frida Emma Arce Apaza

1.5. ENCARGADAS: Silvestre Mamani Blanca Carolina
Cáceres Ccallo Claudia Mariela

1.6. TALLER DE APRENDIZAJE: Tutoría

1.7. FECHA: 01 / 12 / 2023

II. INTERESES O NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES:

Los niños y niñas tienen la necesidad de conocer y aplicar con su entorno el abrazo por la espalda como estrategia para disminuir el estrés infantil en el ámbito familiar y salud.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

ÁREA DE TUTORÍA				
Competencia	Capacidad	Desempeño	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo con la situación que se presenta.	Realizan acciones de contacto reafirmando la confianza y expresando alivio de tensiones causadas por el ámbito familiar y salud.	Lista de cotejo.

IV. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

¿Qué necesitamos hacer antes del taller?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en este taller?
Tener los materiales y acondicionar el aula para la actividad.	Imágenes, ropa cómoda y/o ligera, data y laptop.



V. SECUENCIA METODOLÓGICA:

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESARROLLO DEL TALLER	MATERIALES
INICIO 15 min.	Se saluda cordialmente a los estudiantes dándoles la bienvenida al taller “Tejiendo abrigos para el alma”, seguidamente les daremos a conocer los acuerdos de convivencia resaltando las más importantes para una buena convivencia en el aula. Motivación: Para este taller realizaremos ejercicios de relajación con la finalidad de quitarles la tensión que tuvieron durante las clases anteriores.	Ropa cómoda, tapetes.
DESARROLLO 25 min.	Primeramente, les explicamos en que consiste este tipo de abrazo y del porque deben poner en práctica en casa con la mamá y papá. Luego para poder practicar este abrazo les pedimos que hagan grupos de dos por afinidad. En este tipo de abrazo el abrazante se aproxima al otro desde atrás, le rodea la cintura con los brazos y lo estrecha con suavidad. Les recalamos que este abrazo es perfecto para dedicar a una madre quien este fregando los servicios, ropa, cocinando, entre otras cosas, siempre en cuando esté haciendo cualquier tarea rutinaria que se realice de pie. Este abrazo se recibe con un gesto breve y juguetón. La sensación de fondo es de felicidad y apoyo.	Imágenes, data, laptop, cinta y plumones.
CIERRE 5 min.	Terminando nuestra secuencia de abrazo por la espalda, realizamos preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentías antes del abrazo? ¿Qué sentiste al recibir el abrazo? ¿Cómo te sientes después de recibir el abrazo? ¿Con quienes compartirían el abrazo por la espalda? ¿Crees que es necesario abrazar? ¿Te gusto la actividad? ¿Por qué? Al culminar las preguntas fomentamos el diálogo escuchando atentamente las opiniones y sentimientos de cada uno de nuestros estudiantes.	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



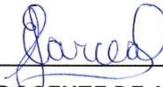
VI. OBSERVACIONES Y REFLEXIONES DEL TALLER:

REFLEXIONES APRENDIZAJE	SOBRE	EL	
			<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué aprendizajes debo reforzar? ➤ ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no? ➤ Otros



Msc. VIDAL MOISES CHOQUE ALEJO
DIRECTOR- IEP N° 70024
LAYKAKOTA

DIRECTOR O SUB DIRECTOR



DOCENTE DE AULA



DOCENTE EJECUTOR
Blanca C. Silvestre Mamani



DOCENTE EJECUTOR
Claudia Mariela Cáceres Ceallo



ANEXOS

1. Instrumento de evaluación (rubricas, lista de cotejos, etc.)

LISTA DE COTEJOS

Competencia: Construye su identidad.							
- <u>Autorregula sus emociones.</u>							
N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación					
		Reconoce y explica las causas de sus emociones.		Identifica las consecuencias de sus emociones.		Utiliza el abrazo por la espalda como estrategia para regular sus emociones.	
		Si	No	Si	No	Si	No
01	APAZA CHOQUE, Joel Anderson	X		X		X	
02	APAZA QUISPE, José Miguel	X		X		X	
03	AROCUTIPA MENDOZA, Jetli Macarthur	X		X		X	
04	CALIZAYA CATAORA, Jhon Deyvis	X		X		X	
05	CAYO PARI, Sebastián Aaron	X		X		X	
06	CENTENO CHINO, Johan Camilo	X		X		X	
07	CHAMBI APAZA, Ariana Daylin	X		X		X	
08	CHINO PANCA, Karen Kahori	X		X		X	
09	DURAN DURAN, Oliver Alexis	X		X		X	
10	FERNANDEZ MACHACA, Jamilet Zayuri	X		X		X	
11	FLORES MEDINA, Sayumi Shamira Blanca	X		X		X	
12	GARABITO LLICA, Berenice Cristina	X		X		X	
13	GARAMBEL PALOMINO, Jairo Yoshimar	X		X		X	
14	GILT MURILLO, Christian Sandro	X		X		X	
15	MAMANI CHAMBILLA, Evelyn Medali	X		X		X	
16	MAMANI PARI, William Gustavo	X		X		X	
17	MAYTA CALISAYA, Yasmin Gimena	X		X		X	
18	PARILLO CHARCA, Gressia Nadin	X		X		X	
19	PEREZ RAMOS, Chandal Mari Cielo	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



20	QUISPE LIMACHI, Ronald Danton	X		X		X	
21	ROMERO JALLAHUI, Hilary Brigitte	X		X		X	
22	SUCA MAMANI, Katherine Milagros	X		X		X	
23	SUPO CÁCERES, Robert Stiven	X		X		X	
24	TICONA AGUILAR, Leydi Nadine	X		X		X	
25	TURPO MERMA, Mayra Ariana	X		X		X	

ANEXO 2

8. ABRAZO POR LA ESPALDA

El abrazo por la espalda, es brindado a personas que están realizando alguna actividad de casa, en donde el abrazado se encuentra de pie y el abrazante brinda un abrazo por la espalda rodeando la cintura con los brazos suavemente. Este tipo de abrazo es breve y juguetón, pero la sensación que se transmite es de apoyo y felicidad, ya que es compartido entre familiares, amigos, compañeros, entre otros.

Vídeo de presentación: <https://youtu.be/DbMzR-I5Y5c>



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



TALLER DE APRENDIZAJE N° 09

ACTIVIDAD: Abrazo de corazón

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: N° 70 024 “LAYKAKOTA”
1.2. GRADO: Sexto
1.3. SECCIÓN: “B”
1.4. PROFESORA DE AULA: Frida Emma Arce Apaza
1.5. ENCARGADAS: Silvestre Mamani Blanca Carolina
Cáceres Ccallo Claudia Mariela
1.6. TALLER DE APRENDIZAJE: Tutoría
1.7. FECHA: 04 / 12 / 2023

II. INTERESES O NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES:

Los niños y niñas tienen la necesidad de conocer y aplicar con su vida cotidiana el abrazo de corazón como estrategia para disminuir el estrés infantil en el ámbito familiar y escolar.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

ÁREA DE TUTORÍA				
Competencia	Capacidad	Desempeño	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo con la situación que se presenta.	Realizan acciones de contacto reafirmando la confianza y expresando alivio de tensiones causadas por el ámbito familiar y escolar.	Lista de cotejo.

IV. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

¿Qué necesitamos hacer antes del taller?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en este taller?
Tener los materiales y acondicionar el aula para la actividad.	Imágenes, ropa cómoda y/o ligera, data y laptop.



V. SECUENCIA METODOLÓGICA:

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESARROLLO DEL TALLER	MATERIALES
INICIO 15 min.	<p>Se saluda cordialmente a los estudiantes dándoles la bienvenida al taller “Tejiendo abrigos para el alma”, seguidamente les daremos a conocer los acuerdos de convivencia resaltando las más importantes para una buena convivencia en el aula.</p> <p>Motivación: Para este taller les compartiremos un video sobre los abrazos nos hacen bien https://www.youtube.com/watch?v=iN2O3z7QV4Y luego de observar el vídeo les realizaremos las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿A quiénes les brindo un abrazo la niña? ➤ ¿Por qué es importante un abrazo? ➤ ¿Qué se siente al brindar este abrazo? 	Ropa cómoda.
DESARROLLO 25 min.	<p>En seguida les damos a conocer la importancia de este tipo de abrazo, les explicamos en que consiste el abrazo de corazón del porque deben poner en práctica.</p> <p>Para brindar este tipo de abrazo los dos abrazantes permanecen de pie, cara a cara. Luego, los brazos rodean los hombros o espalda, las cabezas se juntan y se establece un contacto físico total, este abrazo es firme, pero suave. Para ello ambos deben respirar de manera lenta haciendo fluir la ternura al corazón del otro, este tipo de abrazo no tiene límite de tiempo; puede durar varios segundos, siempre en cuando el ambiente este en silencio. Con esto podemos decir que el abrazo de corazón es pleno y largo, afectuoso y tierno, abierto y genuino, fuerte y solidario. El abrazo de corazón se basa en ese sitio, en el centro de nuestro ser, donde podemos hallar (si estamos abiertos a él) un amor puro e incondicional.</p> <p>Para ello pedimos a los niños que hagan grupos de dos por afinidad.</p>	Imágenes, data, laptop, cinta y plumones.
CIERRE 5 min.	<p>Terminando nuestra secuencia de abrazo de corazón, realizamos preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentías antes del abrazo? ¿Qué sentiste al recibir el abrazo? ¿Cómo te sientes después de recibir el abrazo? ¿Con quienes compartirían el abrazo de corazón? ¿Crees que es necesario abrazar? ¿Te gusto la actividad? ¿Por qué? Al culminar las preguntas fomentamos el diálogo escuchando atentamente las opiniones y sentimientos de cada uno de nuestros estudiantes.</p>	

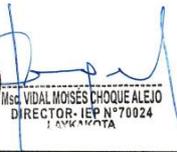


UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



VI. OBSERVACIONES Y REFLEXIONES DEL TALLER:

REFLEXIONES APRENDIZAJE	SOBRE	EL	
			<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué aprendizajes debo reforzar? ➤ ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no? ➤ Otros




Msc. VIDAL MOISES CHOQUE ALEJO
DIRECTOR- IEP N° 70024
AREQUIPA

DIRECTOR O SUB DIRECTOR



DOCENTE DE AULA



DOCENTE EJECUTOR

Blanca C. Silvestre Mamani



DOCENTE EJECUTOR

Claudia Mariela Caceres Cealto



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
ANEXOS



1. Instrumento de evaluación (rúbricas, lista de cotejos, etc.)

LISTA DE COTEJOS

Competencia: Construye su identidad.							
- <u>Autoregula sus emociones.</u>							
N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación					
		Reconoce y explica las causas de sus emociones.		Identifica las consecuencias de sus emociones.		Utiliza el abrazo de corazón como estrategia para regular sus emociones.	
		Si	No	Si	No	Si	No
01	APAZA CHOQUE, Joel Anderson	X		X		X	
02	APAZA QUISPE, José Miguel	X		X		X	
03	AROCUTIPA MENDOZA, Jetli Macarthur	X		X		X	
04	CALIZAYA CATACORA, Jhon Deyvis	X		X		X	
05	CAYO PARI, Sebastián Aaron	X		X		X	
06	CENTENO CHINO, Johan Camilo	X		X		X	
07	CHAMBI APAZA, Ariana Daylin	X		X		X	
08	CHINO PANCA, Karen Kahori	X		X		X	
09	DURAN DURAN, Oliver Alexis	X		X		X	
10	FERNANDEZ MACHACA, Jamilet Zayuri	X		X		X	
11	FLORES MEDINA, Sayumi Shamira Blanca	X		X		X	
12	GARABITO LLICA, Berenice Cristina	X		X		X	
13	GARAMBEL PALOMINO, Jairo Yoshimar	X		X		X	
14	GILT MURILLO, Christian Sandro	X		X		X	
15	MAMANI CHAMBILLA, Evelyn Medali	X		X		X	
16	MAMANI PARI, William Gustavo	X		X		X	
17	MAYTA CALISAYA, Yasmin Gimena	X		X		X	
18	PARILLO CHARCA, Gressia Nadin	X		X		X	
19	PEREZ RAMOS, Chandal Mari Cielo	X		X		X	
20	QUISPE LIMACHI, Ronald Danton	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



21	ROMERO JALLAHUI, Hilary Briguette	X		X		X	
22	SUCA MAMANI, Katherine Milagros	X		X		X	
23	SUPO CÁCERES, Robert Stiven	X		X		X	
24	TICONA AGUILAR, Leydi Nadine	X		X		X	
25	TURPO MERMA, Mayra Ariana	X		X		X	

ANEXO 2

9. ABRAZO DE CORAZÓN

El abrazo de corazón es considerado como un abrazo genuino y de gran poder, en donde los abrazantes se colocan cara a cara manteniendo contacto visual directo, seguidamente los brazos rodean los hombros o la espalda, las cabezas chocan frente a frente y se relajan a través de la respiración lenta, el lapso de tiempo para este abrazo es amplio y sin límites.

Lo importante del abrazo de corazón es la liberación de emociones negativas a partir del contacto físico y espiritual que fluyen a través de la respiración.





TALLER DE APRENDIZAJE N° 10

ACTIVIDAD: Abrazo a la medida

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** N° 70 024 “LAYKAKOTA”
1.2. GRADO: Sexto
1.3. SECCIÓN: “B”
1.4. PROFESORA DE AULA: Frida Emma Arce Apaza
1.5. ENCARGADAS: Silvestre Mamani Blanca Carolina
 Cáceres Ccallo Claudia Mariela
1.6. TALLER DE APRENDIZAJE: Tutoría
1.7. FECHA: 04 / 12 / 2023

II. INTERESES O NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES:

Los niños y niñas tienen la necesidad de conocer y aplicar con su vida cotidiana el abrazo a la medida como estrategia para disminuir el estrés infantil en el ámbito escolar.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

ÁREA DE TUTORÍA				
Competencia	Capacidad	Desempeño	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo con la situación que se presenta.	Realizan acciones de contacto reafirmando la confianza y expresando alivio de tensiones causadas por el ámbito escolar.	Lista de cotejo.

IV. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

¿Qué necesitamos hacer antes del taller?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en este taller?
Tener los materiales y acondicionar el aula para la actividad.	Imágenes, ropa cómoda y/o ligera, peluche, juguete, data y laptop.



V. SECUENCIA METODOLÓGICA:

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESARROLLO DEL TALLER	MATERIALES
INICIO 15 min.	Se saluda cordialmente a los estudiantes dándoles la bienvenida al taller “Tejiendo abrigos para el alma”, seguidamente les daremos a conocer los acuerdos de convivencia resaltando las más importantes para una buena convivencia en el aula. Motivación: Para este taller les compartiremos un video sobre el amor propio https://www.youtube.com/watch?v=enDP3UREwsI luego de observar el vídeo les realizaremos las siguientes interrogantes: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Por qué es importante el amor propio? ➤ ¿El amor propio lastima? ➤ ¿Cuáles son las virtudes de quien se ama? ➤ ¿Y tú te amas? 	Ropa cómoda.
DESARROLLO 25 min.	Luego se les da a conocer este tipo de abrazo es considerado como un abrazo agradable debido a que el abrazado es una mascota, un peluche o juguete favorito. Así mismo este abrazo tiene la capacidad de transmitir la sensación de paz, reconfortante, ya que pueden compartir sus sentimientos sin temor a que los juzguen, liberando de esta manera todo lo que los agobia y el estrés que sienten. Para ello pedimos a los niños que tomen asiento con sus respectivos juguetes o peluches para poner en práctica el abrazo a la medida.	Imágenes, data, laptop, peluches, juguetes y plumones.
CIERRE 5 min.	Terminando nuestra secuencia de abrazo a la medida, realizamos preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentías antes del abrazo? ¿Qué sentiste al recibir el abrazo? ¿Cómo te sientes después de recibir el abrazo? ¿Con quienes compartirían el abrazo a la medida? ¿Crees qué es necesario abrazar? ¿Te gusto la actividad? ¿Por qué? Al culminar las preguntas fomentamos el diálogo escuchando atentamente las opiniones y sentimientos de cada uno de nuestros estudiantes.	

VI. OBSERVACIONES Y REFLEXIONES DEL TALLER:

REFLEXIONES APRENDIZAJE	SOBRE EL	EL
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué aprendizajes debo reforzar?



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



	<ul style="list-style-type: none">➤ ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no?➤ Otros
--	--



Msc. VIDAL MOISES CHOQUE ALEJO
DIRECTOR-IEP N°70024
1. 2014-2015

DIRECTOR O SUB DIRECTOR

DOCENTE DE AULA

DOCENTE EJECUTOR

Blanca C. Silvestre Mamani

DOCENTE EJECUTOR

Claudia Mariela Cáceres Ceallo



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
ANEXOS



1. Instrumento de evaluación (rúbricas, lista de cotejos, etc.)

LISTA DE COTEJOS

Competencia: Construye su identidad.							
- <u>Autoregula sus emociones.</u>							
N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación					
		Reconoce y explica las causas de sus emociones.		Identifica las consecuencias de sus emociones.		Utiliza el abrazo a la medida como estrategia para regular sus emociones.	
		Si	No	Si	No	Si	No
01	APAZA CHOQUE, Joel Anderson	X		X		X	
02	APAZA QUISPE, José Miguel	X		X		X	
03	AROCUTIPA MENDOZA, Jetli Macarthur	X		X		X	
04	CALIZAYA CATACORA, Jhon Deyvis	X		X		X	
05	CAYO PARI, Sebastián Aaron	X		X		X	
06	CENTENO CHINO, Johan Camilo	X		X		X	
07	CHAMBI APAZA, Ariana Daylin	X		X		X	
08	CHINO PANCA, Karen Kahori	X		X		X	
09	DURAN DURAN, Oliver Alexis	X		X		X	
10	FERNANDEZ MACHACA, Jamilet Zayuri	X		X		X	
11	FLORES MEDINA, Sayumi Shamira Blanca	X		X		X	
12	GARABITO LLICA, Berenice Cristina	X		X		X	
13	GARAMBEL PALOMINO, Jairo Yoshimar	X		X		X	
14	GILT MURILLO, Christian Sandro	X		X		X	
15	MAMANI CHAMBILLA, Evelyn Medali	X		X		X	
16	MAMANI PARI, William Gustavo	X		X		X	
17	MAYTA CALISAYA, Yasmin Gimena	X		X		X	
18	PARILLO CHARCA, Gressia Nadin	X		X		X	
19	PEREZ RAMOS, Chandal Mari Cielo	X		X		X	
20	QUISPE LIMACHI, Ronald Danton	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



21	ROMERO JALLAHUI, Hilary Briguette	X		X		X	
22	SUCA MAMANI, Katherine Milagros	X		X		X	
23	SUPO CÁCERES, Robert Stiven	X		X		X	
24	TICONA AGUILAR, Leydi Nadine	X		X		X	
25	TURPO MERMA, Mayra Ariana	X		X		X	

ANEXO 2

10. ABRAZO A LA MEDIDA

Es considerado como un abrazo agradable debido a que el abrazado es una mascota, un peluche o muguete favorito, entre otros, sintiendo una sensación de paz, reconfortante ya que podemos compartir nuestros sentimientos sin miedo, sin que nos juzguen liberando de esta manera todo lo que nos agobia, todo el estrés que sentimos.



TALLER DE APRENDIZAJE N° 11

ACTIVIDAD: Abrazo Zen

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** N° 70 024 “LAYKAKOTA”
1.2. GRADO: Sexto
1.3. SECCIÓN: “B”
1.4. PROFESORA DE AULA: Frida Emma Arce Apaza
1.5. ENCARGADAS: Silvestre Mamani Blanca Carolina
 Cáceres Ccallo Claudia Mariela
1.6. TALLER DE APRENDIZAJE: Tutoría
1.7. FECHA: 11 / 12 / 2023

II. INTERESES O NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES:

Los niños y niñas tienen la necesidad de conocer y aplicar con su vida cotidiana el abrazo zen como estrategia para disminuir el estrés infantil en el ámbito familiar y escolar.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

ÁREA DE TUTORÍA				
Competencia	Capacidad	Desempeño	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo con la situación que se presenta.	Realizan acciones de contacto reafirmando la confianza y expresando alivio de tensiones causadas por el ámbito familiar y escolar.	Lista de cotejo.

IV. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

¿Qué necesitamos hacer antes del taller?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en este taller?
Tener los materiales y acondicionar el aula para la actividad.	Imágenes, ropa cómoda y/o ligera, peluche, tapetes, data y laptop.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



V. SECUENCIA METODOLÓGICA:

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESARROLLO DEL TALLER	MATERIALES
INICIO 15 min.	Se saluda cordialmente a los estudiantes dándoles la bienvenida al taller “Tejiendo abrigos para el alma”, seguidamente les daremos a conocer los acuerdos de convivencia resaltando las más importantes para una buena convivencia en el aula. Motivación: Para este taller realizaremos ejercicios de relajación con la finalidad de poder trabar el abrazo de zen con toda satisfacción para ello necesitamos: ➤ Una melodía relajante	Ropa cómoda.
DESARROLLO 25 min.	Para el abrazo Zen formamos parejas de dos y que sean por afinidad, para ello pedimos a los estudiantes que tomen asiento en el suelo haciendo el contacto de pies con pies y manos con manos, así mismo durante este abrazo se puede mantener los ojos abiertos o cerrados, concentrándose en la respiración profunda y pareja. Mientras realizan este proceso les vamos indicando que todos sus pensamientos desaparezcan quedando de esta manera la experiencia de sus sentidos. Cuanto más tiempo pueda relajarse en el momento presente, más profunda será su experiencia del abrazo o del contacto. Seguidamente les pedimos que se levanten y hagan estiramientos.	Imágenes, data, laptop, tapetes y plumones.
CIERRE 5 min.	Terminando nuestra secuencia de abrazo zen, realizamos preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentías antes del abrazo? ¿Qué sentiste al recibir el abrazo? ¿Cómo te sientes después de recibir el abrazo? ¿Con quienes compartirían el abrazo zen? ¿Crees que es necesario abrazar? ¿Te gusto la actividad? ¿Por qué? Al culminar las preguntas fomentamos el diálogo escuchando atentamente las opiniones y sentimientos de cada uno de nuestros estudiantes.	

VI. OBSERVACIONES Y REFLEXIONES DEL TALLER:

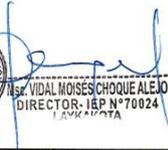
REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE	EL
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué aprendizajes debo reforzar? ➤ ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no? ➤ Otros
--	---





 Sr. VIDAL MOISES CHOQUE ALEJO
 DIRECTOR - IEP N° 70024
 LA VIKIPISTA

DIRECTOR O SUB DIRECTOR



DOCENTE DE AULA



DOCENTE EJECUTOR

Blanca C. Silvestre Mamani



DOCENTE EJECUTOR

Claudia Manela Cáceres Ceallo



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA
ANEXOS



1. Instrumento de evaluación (rúbricas, lista de cotejos, etc.)

LISTA DE COTEJOS

Competencia: Construye su identidad.							
- <u>Autoregula sus emociones.</u>							
N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación					
		Reconoce y explica las causas de sus emociones.		Identifica las consecuencias de sus emociones.		Utiliza el abrazo Zen como estrategia para regular sus emociones.	
		Si	No	Si	No	Si	No
01	APAZA CHOQUE, Joel Anderson	X		X		X	
02	APAZA QUISPE, José Miguel	X		X		X	
03	AROCUTIPA MENDOZA, Jetli Macarthur	X		X		X	
04	CALIZAYA CATACORA, Jhon Deyvis	X		X		X	
05	CAYO PARI, Sebastián Aaron	X		X		X	
06	CENTENO CHINO, Johan Camilo	X		X		X	
07	CHAMBI APAZA, Ariana Daylin	X		X		X	
08	CHINO PANCA, Karen Kahori	X		X		X	
09	DURAN DURAN, Oliver Alexis	X		X		X	
10	FERNANDEZ MACHACA, Jamilet Zayuri	X		X		X	
11	FLORES MEDINA, Sayumi Shamira Blanca	X		X		X	
12	GARABITO LLICA, Berenice Cristina	X		X		X	
13	GARAMBEL PALOMINO, Jairo Yoshimar	X		X		X	
14	GILT MURILLO, Christian Sandro	X		X		X	
15	MAMANI CHAMBILLA, Evelyn Medali	X		X		X	
16	MAMANI PARI, William Gustavo	X		X		X	
17	MAYTA CALISAYA, Yasmin Gimena	X		X		X	
18	PARILLO CHARCA, Gressia Nadin	X		X		X	
19	PEREZ RAMOS, Chandal Mari Cielo	X		X		X	
20	QUISPE LIMACHI, Ronald Danton	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



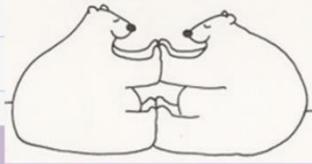
21	ROMERO JALLAHUI, Hilary Briguette	X		X		X	
22	SUCA MAMANI, Katherine Milagros	X		X		X	
23	SUPO CÁCERES, Robert Stiven	X		X		X	
24	TICONA AGUILAR, Leydi Nadine	X		X		X	
25	TURPO MERMA, Mayra Ariana	X		X		X	

ANEXO 2

11. ABRAZO ZEN

El abrazo zen se caracteriza por mantener la mente en blando, compartir el mismo ritmo de respiración con el compañero, mentalizar el presente y las emociones que se sienten con el abrazo. Este abrazo es cálido, debido al contacto de manos y pies, en donde la relajación se hace larga y la experiencia más profunda.

Para ello los abrazantes se sientan en el piso, se miran directamente, estiran las piernas poniendo en contacto la planta de los pies, seguidamente se alargan los brazos para juntar las palmas de las manos, cerramos los ojos y respiramos en equipo sin bullicio alguno.





TALLER DE APRENDIZAJE N° 12

ACTIVIDAD: Abrazo de oso (parte 2).

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: N° 70 024 “LAYKAKOTA”

1.2. GRADO: Sexto

1.3. SECCIÓN: “B”

1.4. PROFESORA DE AULA: Frida Emma Arce Apaza

1.5. ENCARGADAS: Silvestre Mamani Blanca Carolina
Cáceres Ccallo Claudia Mariela

1.6. TALLER DE APRENDIZAJE: Tutoría

1.7. FECHA: 11 / 12 / 2023

II. INTERESES O NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES:

Los niños y niñas tienen la necesidad de aplicar, practicar y compartir el abrazo de oso con los padres como estrategia para disminuir el estrés infantil.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

ÁREA DE TUTORÍA				
Competencia	Capacidad	Desempeño	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo con la situación que se presenta.	Realizan acciones de contacto reafirmando la confianza y expresando alivio de tensiones causadas por el ámbito familiar.	Lista de cotejo.

IV. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

¿Qué necesitamos hacer antes del taller?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en este taller?
Tener los materiales y acondicionar el aula para la actividad.	Imágenes, ropa cómoda y/o ligera, data y laptop.



V. SECUENCIA METODOLÓGICA:

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESARROLLO DEL TALLER	MATERIALES
INICIO 15 min.	<p>Se saluda cordialmente a los estudiantes y padres de familia dándoles la bienvenida al taller “Tejiendo abrigos para el alma”, seguidamente les daremos a conocer los acuerdos de convivencia resaltando las más importantes para una buena convivencia en el aula.</p> <p>Motivación: les daremos a conocer una pequeña dinámica “Esto es un abrazo”, “Un qué”, a lo que contestará “Un abrazo”, entre padres e hijos.</p> <p>Después de la motivación los estudiantes permanecerán parados de pie a lado de sus padres.</p>	Ropa cómoda.
DESARROLLO 25 min.	<p>Para volver a poner en práctica el abrazo de oso los estudiantes en esta ocasión trabajaran con sus padres para fortalecer el vínculo de padres e hijos. Para ello pedimos que expresen sus emociones de ese momento, identificando la causa y consecuencias, seguidamente indicamos que se miren frente a frente, conectando miradas, controlando la respiración (lenta y pausada). Indicamos que para esta práctica quienes deben iniciar con el abrazo serán los estudiantes.</p> <p>Los estudiantes como abrazantes rodearan los brazos sobre los hombros del abrazado. El padre de familia que recibe el abrazo apoya la cabeza sobre el hombro o el pecho del abrazante (hijo o hija), a su vez rodea los brazos sobre la cintura o el pecho de la persona que esta ofreciendo el abrazo. Este tiene que resaltar por un fuerte apretón y delicadeza de afecto que durará un lapso de 15 segundos como mínimo y si desean ampliar más el tiempo no hay problema alguno.</p> <p>Durante el abrazo la sensación debe ser cálida, solidaria y segura, para ello debe ir acompañado de algunas frases motivadoras, por ejemplo: “eres el mejor o la mejor”, “eres estupendo”, “eres mi tesoro querido hijo” “te amo mamá o papá”, etc.</p> <p>Terminando la primera secuencia se deben de invertir los roles, en donde el abrazante será quien recibe el abrazo y las palabras de motivación.</p>	Imágenes, data y laptop.
CIERRE 5 min.	<p>Terminando nuestra secuencia de abrazo de oso, realizamos preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentías antes del abrazo? ¿Qué sentiste al recibir el abrazo? ¿Cómo te sientes después</p>	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



	de recibir el abrazo? ¿Con quienes compartirían el abrazo de oso? ¿Crees que es necesario abrazar? ¿Te gusto la actividad? ¿Por qué? Al culminar las preguntas fomentamos el diálogo escuchando atentamente las opiniones y sentimientos de cada uno de nuestros estudiantes.	
--	---	--

VI. OBSERVACIONES Y REFLEXIONES DEL TALLER:

REFLEXIONES APRENDIZAJE	SOBRE	EL	
			<ul style="list-style-type: none"> > ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? > ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? > ¿Qué aprendizajes debo reforzar? > ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no? > Otros



DIRECTOR O SUB DIRECTOR



DOCENTE DE AULA



DOCENTE EJECUTOR
Blanca C. Silvestre Mamani



DOCENTE EJECUTOR
Claudia Mariela Cáceres Ccallo



ANEXOS

1. Instrumento de evaluación (rubricas, lista de cotejos, etc.)

LISTA DE COTEJOS

Competencia: Construye su identidad.							
- Autorregula sus emociones.							
N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación					
		Reconoce y explica las causas de sus emociones.		Identifica las consecuencias de sus emociones.		Utiliza el abrazo de oso como estrategia para regular sus emociones.	
		Si	No	Si	No	Si	No
01	APAZA CHOQUE, Joel Anderson	X		X		X	
02	APAZA QUISPE, José Miguel	X		X		X	
03	AROCUTIPA MENDOZA, Jetli Macarthur	X		X		X	
04	CALIZAYA CATAORA, Jhon Deyvis	X		X		X	
05	CAYO PARI, Sebastián Aaron	X		X		X	
06	CENTENO CHINO, Johan Camilo	X		X		X	
07	CHAMBI APAZA, Ariana Daylin	X		X		X	
08	CHINO PANCA, Karen Kahori	X		X		X	
09	DURAN DURAN, Oliver Alexis	X		X		X	
10	FERNANDEZ MACHACA, Jamilet Zayuri	X		X		X	
11	FLORES MEDINA, Sayumi Shamira Blanca	X		X		X	
12	GARABITO LLICA, Berenice Cristina	X		X		X	
13	GARAMBEL PALOMINO, Jairo Yoshimar	X		X		X	
14	GILT MURILLO, Christian Sandro	X		X		X	
15	MAMANI CHAMBILLA, Evelyn Medali	X		X		X	
16	MAMANI PARI, William Gustavo	X		X		X	
17	MAYTA CALISAYA, Yasmin Gimena	X		X		X	
18	PARILLO CHARCA, Gressia Nadin	X		X		X	
19	PEREZ RAMOS, Chandal Mari Cielo	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



20	QUISPE LIMACHI, Ronald Danton	X		X		X	
21	ROMERO JALLAHUI, Hilary Briguite	X		X		X	
22	SUCA MAMANI, Katherine Milagros	X		X		X	
23	SUPO CÁCERES, Robert Stiven	X		X		X	
24	TICONA AGUILAR, Leydi Nadine	X		X		X	
25	TURPO MERMA, Mayra Ariana	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



TALLER DE APRENDIZAJE N° 13

ACTIVIDAD: Abrazo grupal (parte 2).

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: N° 70 024 “LAYKAKOTA”
1.2. GRADO: Sexto
1.3. SECCIÓN: “B”
1.4. PROFESORA DE AULA: Frida Emma Arce Apaza
1.5. ENCARGADAS: Silvestre Mamani Blanca Carolina
Cáceres Ccallo Claudia Mariela
1.6. TALLER DE APRENDIZAJE: Tutoría
1.7. FECHA: 14 / 12 / 2023

II. INTERESES O NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES:

Los niños y niñas tienen la necesidad de ampliar la percepción y la aplicación del abrazo grupal como estrategia para disminuir el estrés infantil en el ámbito escolar y salud.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

ÁREA DE TUTORÍA				
Competencia	Capacidad	Desempeño	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo con la situación que se presenta.	Realizan acciones de contacto reafirmando la confianza y expresando alivio de tensiones causadas en aula.	Lista de cotejo.

IV. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

¿Qué necesitamos hacer antes del taller?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en este taller?
Tener los materiales y acondicionar el aula para la actividad.	Imágenes, ropa cómoda y/o ligera, data y laptop.



V. SECUENCIA METODOLÓGICA:

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESARROLLO DEL TALLER	MATERIALES
INICIO 15 min.	<p>Saludamos cordialmente a los estudiantes dándoles la bienvenida al taller “Tejiendo abrigos para el alma”, seguidamente les daremos a conocer los acuerdos de convivencia resaltando las más importantes para una buena convivencia en el aula.</p> <p>Motivación: en esta oportunidad presentaremos un juego, este tiene por nombre “Zapatitos en venta”, para ello conformaremos 4 grupos, recomendamos integrar a todos los estudiantes sin excepción alguna. El objetivo principal es lograr trabajar en equipo, donde el grupo y cada uno de sus integrantes deben esforzarse para poder ganar el juego, para ello daremos a conocer los pasos a seguir, las reglas y ejecutarla hasta encontrar al equipo ganador.</p> <p>Al terminar la actividad lúdica, practicaremos un poco de respiración y continuaremos dialogando sobre cuán importante es trabajar en equipo para contrarrestar el estrés infantil.</p>	Ropa cómoda, data y laptop.
DESARROLLO 25 min.	<p>Invitamos a nuestros estudiantes a continuar es sus respectivos grupos, mediante el data presentamos una pequeña experiencia (Anexo 2), en donde darán una solución inmediata para poder resolver la situación problemática, los estudiantes deben trabajar en equipo y dialogar en grupo sobre las posibles soluciones, deben escoger la solución que mejor les parezca para que puedan compartirlo con todos los grupos presentes en aula y al finalizar deben brindarse un abrazo grupal.</p> <p>Para llevar a cabo la actividad podemos ir acompañando con una serie de preguntas como: ¿Observaste alguna situación como esta en aula?, ¿Crees que el problema presentado causa estrés infantil?, si tuvieras un problema similar ¿lo compartirías con personas de confianza?, ¿Creen que el trabajo en equipo es importante para resolver los problemas físicos y emocionales?, etc.</p> <p>Animamos a nuestros estudiantes a continuar trabajando con los abrazos y que estos se hagan hábitos positivos en casa, en la escuela y en aula.</p>	Imágenes, data y laptop.
CIERRE 5 min.	<p>Terminando nuestra secuencia de abrazo grupal, realizamos preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentías antes del abrazo? ¿Qué sentiste al recibir el abrazo? ¿Cómo te sientes después de recibir el abrazo? ¿Con quienes compartirían el abrazo grupal? ¿Crees que es necesario abrazar? ¿Te gusto la</p>	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



	<p>actividad? ¿Por qué? Al culminar las preguntas fomentamos el diálogo escuchando atentamente las opiniones y sentimientos de cada uno de nuestros estudiantes, luego los invitamos a realizar este abrazo en casa con sus respectivos padres y hermanos.</p>	
--	--	--

VI. OBSERVACIONES Y REFLEXIONES DEL TALLER:

REFLEXIONES APRENDIZAJE	SOBRE	EL	
			<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué aprendizajes debo reforzar? ➤ ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no? ➤ Otros





 Msc. VIDAL MOISES CHOQUE ALEJO
 DIRECTOR - IEP N° 70024
 TACNA

DIRECTOR O SUB DIRECTOR



DOCENTE DE AULA



DOCENTE EJECUTOR

Blanca C. Silvestre Mamani



DOCENTE EJECUTOR

Claudia Mariela Cáceres Calle



ANEXOS

1. Instrumento de evaluación (rubricas, lista de cotejos, etc.)

LISTA DE COTEJOS

Competencia: Construye su identidad.							
- Autorregula sus emociones.							
N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación					
		Reconoce y explica las causas de sus emociones.		Identifica las consecuencias de sus emociones.		Utiliza el abrazo grupal como estrategia para regular sus emociones.	
		Si	No	Si	No	Si	No
01	APAZA CHOQUE, Joel Anderson	X		X		X	
02	APAZA QUISPE, José Miguel	X		X		X	
03	AROCUTIPA MENDOZA, Jetli Macarthur	X		X		X	
04	CALIZAYA CATACTORA, Jhon Deyvis	X		X		X	
05	CAYO PARI, Sebastián Aaron	X		X		X	
06	CENTENO CHINO, Johan Camilo	X		X		X	
07	CHAMBI APAZA, Ariana Daylin	X		X		X	
08	CHINO PANCA, Karen Kahori	X		X		X	
09	DURAN DURAN, Oliver Alexis	X		X		X	
10	FERNANDEZ MACHACA, Jamilet Zayuri	X		X		X	
11	FLORES MEDINA, Sayumi Shamira Blanca	X		X		X	
12	GARABITO LLICA, Berenice Cristina	X		X		X	
13	GARAMBEL PALOMINO, Jairo Yoshimar	X		X		X	
14	GILT MURILLO, Christian Sandro	X		X		X	
15	MAMANI CHAMBILLA, Evelyn Medali	X		X		X	
16	MAMANI PARI, William Gustavo	X		X		X	
17	MAYTA CALISAYA, Yasmin Gimena	X		X		X	
18	PARILLO CHARCA, Gressia Nadin	X		X		X	
19	PEREZ RAMOS, Chandal Mari Cielo	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



20	QUISPE LIMACHI, Ronald Danton	X	X	X
21	ROMERO JALLAHUI, Hilary Briguite	X	X	X
22	SUCA MAMANI, Katherine Milagros	X	X	X
23	SUPO CÁCERES, Robert Stiven	X	X	X
24	TICONA AGUILAR, Leydi Nadine	X	X	X
25	TURPO MERMA, Mayra Ariana	X	X	X

ANEXO 2

ABRAZO GRUPAL (PARTE II)



Problema a resolver:
El 16 de diciembre se realizará el baile de promoción del sexto "B", para ello los padres de familia se reúnen en asamblea, quedando en poner una suma de dinero para cubrir los gastos a realizarse. Una de nuestras estudiantes no puede cubrir los gastos debido a que su familia no está pasando por un buen momento, pero la pequeña tiene compañeros con mucha empatía y cuenta a sus amigas el problema que está pasando, ¿quieres ser parte de la solución? ¿Qué actividad realizarían para ayudar a su compañera?



No olviden brindar un abrazo grupal, resolvamos juntos esta pequeña situación.
¡Ustedes pueden campeones!



TALLER DE APRENDIZAJE N° 14

ACTIVIDAD: Abrazo zen (parte 2).

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: N° 70 024 “LAYKAKOTA”

1.2. GRADO: Sexto

1.3. SECCIÓN: “B”

1.4. PROFESORA DE AULA: Frida Emma Arce Apaza

1.5. ENCARGADAS: Silvestre Mamani Blanca Carolina
Cáceres Ccallo Claudia Mariela

1.6. TALLER DE APRENDIZAJE: Tutoría

1.7. FECHA: 14 / 12 / 2023

II. INTERESES O NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES:

Los niños y niñas tienen la necesidad de ampliar la percepción y la aplicación del abrazo zen como estrategia para disminuir el estrés infantil en el ámbito familiar y salud.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

ÁREA DE TUTORÍA				
Competencia	Capacidad	Desempeño	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo con la situación que se presenta.	Realizan acciones de contacto reafirmando la confianza y expresando alivio de tensiones causadas por el ámbito familiar.	Lista de cotejo.

IV. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

¿Qué necesitamos hacer antes del taller?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en este taller?
Tener los materiales y acondicionar el aula para la actividad.	Imágenes, ropa cómoda y/o ligera, data y laptop.



V. SECUENCIA METODOLÓGICA:

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESARROLLO DEL TALLER	MATERIALES
<p>INICIO 15 min.</p>	<p>Saludamos cordialmente a los estudiantes dándoles la bienvenida al taller “Tejiendo abrigos para el alma”, seguidamente les daremos a conocer los acuerdos de convivencia resaltando las más importantes para una buena convivencia en el aula.</p> <p>Motivación: presentamos un video de reflexión, para nuestros estudiantes observen la historia de “Gabriel”, pedimos atención completa para poder reflexionar el tema. Seguidamente realizamos preguntas de reflexión como: ¿Quién es el personaje principal de la historia?, ¿Qué sucedió con Gabriel?, ¿Por qué sus padres no se preocupaban por Gabriel?, ¿Qué deseaba Gabriel?, ¿Cómo se dieron cuenta sus padres que Gabriel andaba triste?, ¿Cómo pidieron perdón los padres?, ¿Gabriel podía manejar sus emociones? ¿Cómo? Escuchamos atentamente cada uno de los comentarios de los niños y niñas.</p>	<p>Ropa cómoda, data y laptop.</p>
<p>DESARROLLO 25 min.</p>	<p>A continuación, invitamos a nuestros estudiantes reflexionar de acuerdo a las observaciones que se realizaron en el video, seguidamente les pediremos que en una hoja escriban una situación familiar que les cause estrés y alguna preocupación que tengan respecto a su situación personal, seguidamente los orientamos para poder identificar la emoción que se hace más presente cuando los niños y niñas están pasando por el proceso de su problema familiar que identificaron, pedimos que una vez descifrada la emoción deben escribirlo en la hoja de papel, luego analizamos nuestro cuerpo físico y con mucha atención deducimos en que partes del cuerpo sentimos estas emociones.</p> <p>Todas estas situaciones deben ser escritas en la hoja de papel de manera muy personal, para luego poder interiorizar en problema y poder expresarlo corporalmente mediante el abrazo zen,</p> <p>Una vez culminada todo el examen personal, invitamos a nuestros estudiantes conformar parejas para poder compartir el abrazo zen, para ello entre compañeros toman asiento en el suelo, conectan con los pies y las palmas de las manos, cierran los ojos, mantienen una sola respiración continua, tratando de mentalizar las emociones y en que parte del cuerpo se sienten, con la intención de poder sacar toda la negatividad corporal.</p>	<p>Imágenes, data y laptop.</p>



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



CIERRE 5 min.	Terminando nuestra secuencia de abrazo zen, realizamos preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentías antes del abrazo? ¿Qué sentiste al recibir el abrazo? ¿Cómo te sientes después de recibir el abrazo? ¿Con quienes compartirían el abrazo zen? ¿Crees que es necesario abrazar? ¿Te gusto la actividad? ¿Por qué? Al culminar las preguntas fomentamos el diálogo escuchando atentamente las opiniones y sentimientos de cada uno de nuestros estudiantes, luego los invitamos a realizar este abrazo en casa con sus respectivos padres y hermanos.
-------------------------	---

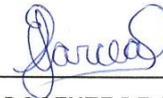
VI. OBSERVACIONES Y REFLEXIONES DEL TALLER:

REFLEXIONES APRENDIZAJE	SOBRE	EL	
			<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué aprendizajes debo reforzar? ➤ ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no? ➤ Otros



Msc. VIDAL MOISES CHOQUE ALEJO
DIRECTOR- IEP N° 70024
DISTRITO DE AYACAHUATA

DIRECTOR O SUB DIRECTOR



DOCENTE DE AULA



DOCENTE EJECUTOR

Blanca C. silvestre Mamani



DOCENTE EJECUTOR

Claudia Mariela Cáceres Cealla



ANEXOS

1. Instrumento de evaluación (rubricas, lista de cotejos, etc.)

LISTA DE COTEJOS

Competencia: Construye su identidad.							
- Autorregula sus emociones.							
Nº	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación					
		Reconoce y explica las causas de sus emociones.		Identifica las consecuencias de sus emociones.		Utiliza el abrazo zen como estrategia para regular sus emociones.	
		Si	No	Si	No	Si	No
01	APAZA CHOQUE, Joel Anderson	X		X		X	
02	APAZA QUISPE, José Miguel	X		X		X	
03	AROCUTIPA MENDOZA, Jetli Macarthur	X		X		X	
04	CALIZAYA CATACTORA, Jhon Deyvis	X		X		X	
05	CAYO PARI, Sebastián Aaron	X		X		X	
06	CENTENO CHINO, Johan Camilo	X		X		X	
07	CHAMBI APAZA, Ariana Daylin	X		X		X	
08	CHINO PANCA, Karen Kahori	X		X		X	
09	DURAN DURAN, Oliver Alexis	X		X		X	
10	FERNANDEZ MACHACA, Jamilet Zayuri	X		X		X	
11	FLORES MEDINA, Sayumi Shamira Blanca	X		X		X	
12	GARABITO LLICA, Berenice Cristina	X		X		X	
13	GARAMBEL PALOMINO, Jairo Yoshimar	X		X		X	
14	GILT MURILLO, Christian Sandro	X		X		X	
15	MAMANI CHAMBILLA, Evelyn Medali	X		X		X	
16	MAMANI PARI, William Gustavo	X		X		X	
17	MAYTA CALISAYA, Yasmin Gimena	X		X		X	
18	PARILLO CHARCA, Gressia Nadin	X		X		X	
19	PEREZ RAMOS, Chandal Mari Cielo	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



20	QUISPE LIMACHI, Ronald Danton	X		X		X	
21	ROMERO JALLAHUI, Hilary Briguite	X		X		X	
22	SUCA MAMANI, Katherine Milagros	X		X		X	
23	SUPO CÁCERES, Robert Stiven	X		X		X	
24	TICONA AGUILAR, Leydi Nadine	X		X		X	
25	TURPO MERMA, Mayra Ariana	X		X		X	

ANEXO 2

https://youtu.be/8_ThxYu710Q
https://youtu.be/gZlIdV5p2_g

ABRAZO ZEN (PARTE II)

Escribimos en unas pequeñas hojas sobre un problema familiar actual que estemos pasando y especificamos en que parte de nuestro cuerpo nos afecta el problema y nuestras emociones.

yo siento la tristeza en el corazón y en mis manos.

Realizamos el abrazo zen para aliviar nuestras emociones que nos afectan corporalmente ¡Ánimo!



TALLER DE APRENDIZAJE N° 15

ACTIVIDAD: Abrazo a la medida (parte 2).

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: N° 70 024 “LAYKAKOTA”

1.2. GRADO: Sexto

1.3. SECCIÓN: “B”

1.4. PROFESORA DE AULA: Frida Emma Arce Apaza

1.5. ENCARGADAS: Silvestre Mamani Blanca Carolina
Cáceres Ccallo Claudia Mariela

1.6. TALLER DE APRENDIZAJE: Tutoría

1.7. FECHA: 15 / 12 / 2023

II. INTERESES O NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES:

Los niños y niñas tienen la necesidad de conocer, reforzar y aplicar en su vida cotidiana el abrazo a la medida como estrategia para disminuir el estrés infantil en el ámbito familiar y salud.

III. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

ÁREA DE TUTORÍA				
Competencia	Capacidad	Desempeño	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?	Instrumento
Constuye su identidad.	Autorregula sus emociones.	Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo con la situación que se presenta.	Realizan acciones de contacto reafirmando la confianza y expresando alivio de tensiones causadas por el ámbito familiar y salud.	Lista de cotejo.

IV. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y MATERIALES:

¿Qué necesitamos hacer antes del taller?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en este taller?
Tener los materiales y acondicionar el aula para la actividad.	Imágenes, ropa cómoda y/o ligera, peluche, juguete, data y laptop.



V. SECUENCIA METODOLÓGICA:

MOMENTOS PEDAGÓGICOS	DESARROLLO DEL TALLER	MATERIALES
INICIO 15 min.	Se saluda cordialmente a los estudiantes dándoles la bienvenida al taller “Tejiendo abrigos para el alma”, seguidamente les daremos a conocer los acuerdos de convivencia resaltando las más importantes para una buena convivencia en el aula. Motivación: Para este taller les compartiremos una canción “Me abrazo me quiero” https://www.youtube.com/watch?v=Oz0S0NmLCNA luego de escuchar y cantar la canción les realizaremos las siguientes interrogantes: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Sobre qué trata la canción? ➤ ¿Es importante darse un abrazo a uno mismo? ➤ ¿Qué opinas sobre la canción? 	Ropa cómoda.
DESARROLLO 25 min.	Seguidamente les recordamos lo realizado en la anterior clase sobre este tipo de abrazo, el cual es considerado como un abrazo agradable debido a que el abrazado es una mascota, un peluche o juguete favorito. A su vez, les recordamos que este abrazo tiene la capacidad de transmitir la sensación de paz, ya que pueden compartir sus sentimientos sin temor a que los juzguen, liberando de esta manera todo lo que los agobia y el estrés que sienten. Por ende, se pide a los niños que tomen asiento con sus respectivos juguetes, peluches que trajeron para realizar el abrazo a la medida.	Imágenes, data, laptop, peluches, juguetes y plumones.
CIERRE 5 min.	Terminando nuestra secuencia de abrazo a la medida, realizamos preguntas reflexivas: ¿Cómo te sentías antes del abrazo? ¿Qué sentiste al recibir el abrazo? ¿Cómo te sientes después de recibir el abrazo? ¿Con quienes compartirían el abrazo a la medida? ¿Crees qué es necesario abrazar? ¿Te gusto la actividad? ¿Por qué? Al culminar las preguntas fomentamos el diálogo escuchando atentamente las opiniones y sentimientos de cada uno de nuestros estudiantes.	

VI. OBSERVACIONES Y REFLEXIONES DEL TALLER:

REFLEXIONES APRENDIZAJE	SOBRE EL	
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? ➤ ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



	<ul style="list-style-type: none">➤ ¿Qué aprendizajes debo reforzar?➤ ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no?➤ Otros
--	---

Msc. VIDAL MOISES CHOQUE ALEJO
DIRECTOR-IEP N°70024
CAYAMA

DIRECTOR O SUB DIRECTOR

DOCENTE DE AULA

DOCENTE EJECUTOR
Blanca C. Silvestre Mamaní

DOCENTE EJECUTOR
Claudia Mariela Cáceres Ccallo



ANEXOS

1. Instrumento de evaluación (rubricas, lista de cotejos, etc.)

LISTA DE COTEJOS

Competencia: Construye su identidad.							
- Autorregula sus emociones.							
N°	Apellidos y Nombres	Criterios de evaluación					
		Reconoce y explica las causas de sus emociones.		Identifica las consecuencias de sus emociones.		Utiliza el abrazo a la medida como estrategia para regular sus emociones.	
		Si	No	Si	No	Si	No
01	APAZA CHOQUE, Joel Anderson	X		X		X	
02	APAZA QUISPE, José Miguel	X		X		X	
03	AROCUTIPA MENDOZA, Jetli Macarthur	X		X		X	
04	CALIZAYA CATAORA, Jhon Deyvis	X		X		X	
05	CAYO PARI, Sebastián Aaron	X		X		X	
06	CENTENO CHINO, Johan Camilo	X		X		X	
07	CHAMBI APAZA, Ariana Daylin	X		X		X	
08	CHINO PANCA, Karen Kahori	X		X		X	
09	DURAN DURAN, Oliver Alexis	X		X		X	
10	FERNANDEZ MACHACA, Jamilet Zayuri	X		X		X	
11	FLORES MEDINA, Sayumi Shamira Blanca	X		X		X	
12	GARABITO LLICA, Berenice Cristina	X		X		X	
13	GARAMBEL PALOMINO, Jairo Yoshimar	X		X		X	
14	GILT MURILLO, Christian Sandro	X		X		X	
15	MAMANI CHAMBILLA, Evelyn Medali	X		X		X	
16	MAMANI PARI, William Gustavo	X		X		X	
17	MAYTA CALISAYA, Yasmin Gimena	X		X		X	
18	PARILLO CHARCA, Gressia Nadin	X		X		X	
19	PEREZ RAMOS, Chandal Mari Cielo	X		X		X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



20	QUISPE LIMACHI, Ronald Danton	X		X			
21	ROMERO JALLAHUI, Hilary Briguite	X		X			
22	SUCA MAMANI, Katherine Milagros	X		X			
23	SUPO CÁCERES, Robert Stiven	X		X			
24	TICONA AGUILAR, Leydi Nadine	X		X			
25	TURPO MERMA, Mayra Ariana	X		X			



ANEXO 11. Constancia de haber ejecutado el proyecto de investigación



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA PUNO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70 024
“LAYKAKOTA” – PUNO



“Año de la Unidad, La Paz y El Desarrollo”

CONSTANCIA

El que suscribe, Director de la Institución Educativa Primaria N° 70 024 “Laykakota” – Puno.

Prof. Vidal Moisés Choque Alejo

HACE CONSTAR QUE:

Blanca Carolina Silvestre Mamani

Bachiller de la Universidad Nacional del Altiplano de la Facultad Ciencias de la Educación de la Escuela Profesional de Educación Primaria, identificado con DNI 73645862, quién ejecutó el proyecto de investigación denominado “**Abrazoterapia como estrategia para la reducción del estrés infantil en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70024 Puno – 2023**” que consiste en la “Planificación, Ejecución y Evaluación de 15 talleres de Tutoría, mediante el desarrollo de actividades interpersonales para reducir el estrés infantil”, cuya duración fue del 07 de Noviembre al 21 de Diciembre del presente año.

Habiendo desempeñado sus actividades en forma eficiente, sobre todo demostró en todo momento eficiencia, puntualidad, responsabilidad y una buena formación académica.

Se expide la presente constancia, para los fines que el interesado considere conveniente.

Puno, 21 de Diciembre del 2023.


Msc. VIDAL MOISÉS CHOQUE ALEJO
DIRECTOR- IEP N°70024
LAYKAKOTA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA PUNO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70 024
“LAYKAKOTA” – PUNO



“Año de la Unidad, La Paz y El Desarrollo”

CONSTANCIA

El que suscribe, Director de la Institución Educativa Primaria N° 70 024 “Laykakota” – Puno.

Prof. Vidal Moisés Choque Alejo

HACE CONSTAR QUE:

Claudia Mariela Cáceres Ccallo

Bachiller de la Universidad Nacional del Altiplano de la Facultad Ciencias de la Educación de la Escuela Profesional de Educación Primaria, identificado con **DNI 75072323**, quién ejecutó el proyecto de investigación denominado “**Abrazoterapia como estrategia para la reducción del estrés infantil en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70024 Puno – 2023**” que consiste en la “Planificación, Ejecución y Evaluación de 15 talleres de Tutoría, mediante el desarrollo de actividades interpersonales para reducir el estrés infantil”, cuya duración fue del 07 de Noviembre al 21 de Diciembre del presente año.

Habiendo desempeñado sus actividades en forma eficiente, sobre todo demostró en todo momento eficiencia, puntualidad, responsabilidad y una buena formación académica.

Se expide la presente constancia, para los fines que el interesado considere conveniente.

Puno, 21 de Diciembre del 2023.



Msc. VIDAL MOISÉS CHOQUE ALEJO
DIRECTOR- IEP N° 70024



ANEXO 12. Declaración jurada de autenticidad de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo BLANCA CAROLINA SILVESTRE MAMANI,
identificado con DNI 73645862 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
EDUCACIÓN PRIMARIA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" ABRAZOTERAPIA COMO ESTRATEGIA PARA LA REDUCCIÓN DEL
ESTRÉS INFANTIL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PRIMARIA Nº 70024 PUNO - 2023. "

Es un tema original.

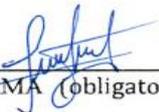
Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 18 de SEPTIEMBRE del 2024


FIRMA (obligatoria)



Huella



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo CLAUDIA MARIELA CACERES CALLO,
identificado con DNI 76072323 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
EDUCACIÓN PRIMARIA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" ABRAZOTERAPIA COMO ESTRATEGIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS "
INFANTIL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA
Nº 70024 PUNO - 2023 "

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

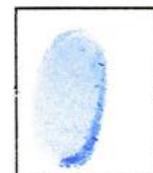
Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 18 de SEPTIEMBRE del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 13. Autorización para el depósito en el repositorio institucional



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo BLANCA CAROLINA SILVESTRE MAMANI,
identificado con DNI 73645862 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

EDUCACIÓN PRIMARIA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

"ABRAZOTERAPIA COMO ESTRATEGIA PARA LA REDUCCIÓN DEL
ESTRÉS INFANTIL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PRIMARIA N° 70024 PUNO - 2023."

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 18 de SEPTIEMBRE del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo CLAUDIA MARIELA CACERES CCALLO,
identificado con DNI 75072323 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

EDUCACIÓN PRIMARIA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ ABRAZOTERAPIA COMO ESTRATEGIA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS
INFANTIL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA
N° 70024 PUNO - 2023 ”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 18 de SEPTIEMBRE del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella