



Artículo original

Técnica de esgrafiado en la disminución del estrés en una institución del nivel primario de Huancavelica

Sgraffito technique in reducing stress in a primary level institution in Huancavelica

Lisbeth Malena Arroyo Ñahui ^{1,a} **Carlos Alfredo Alvarez Quispe** ^{1,b} **Antonio Rojas Casavilca** ^{1,c}

¹ Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú 2018221002@unh.edu.pe

^a ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8931-6705>

¹ Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú 2018221001@unh.edu.pe

^b ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7844-7214>

¹ Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú Antoniocasavilca7@gmail.com

^c ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4665-9455>

Información

Recibido: 11/03/2024.

Aceptado: 12/11/2024.

Palabras clave:

Técnica, esgrafiado, estrés emocional y físico.

Resumen

La investigación tuvo como objetivo determinar el grado de influencia de la técnica de esgrafiado en la disminución del estrés en los estudiantes del 2º Grado “C” de la Institución Educativa N° 36002 Las Azules de Huancavelica periodo 2022. La investigación fue de enfoque cuantitativo, tipo aplicada, nivel explicativo, con un diseño preexperimental, la población estuvo constituido por 91 estudiantes y una muestra no probabilística conformada por 24 niños, se utilizó el método científico y los métodos lógicos, las técnicas e instrumentos utilizados fueron; observación sistemática (ficha de observación de la técnica de esgrafiado) y la encuesta (cuestionario de estrés). Los resultados reflejan que antes de aplicar la técnica de esgrafiado el 58,3% de estudiantes se encontraban con un estrés moderado y un 41,7% con un estrés alto en ambas dimensiones, sin embargo, cuando se aplicó dicha técnica, este paso al grado bajo con un 70.8% y al grado moderado con un 29,2%. El análisis estadístico de la prueba no paramétrica de Wilcoxon reveló un nivel de sig. = 0,000 que es muy significativo, debido a que es inferior al nivel de significancia asumida $\alpha=0,05$. Se concluye que la técnica de esgrafiado influye en la disminución del estrés físico y emocional de los estudiantes del 2º Grado “C” de la Institución Educativa N° 36002, Las Azules de Huancavelica.

Information

Keywords:

Technique, sgraffito, emotional and physical stress

Abstract

The research aimed to determine the degree of influence of the sgraffito technique in reducing stress in the students of the 2nd Grade “C” of the Educational Institution No. 36002 Las Azules in Huancavelica during the 2022 academic period. The research had a quantitative approach. applied type, explanatory level, with a pre-experimental design. The population consisted of 91 students, with a non-probabilistic sample of 24 children. The scientific method and logical methods were applied, and the techniques and instruments used included systematic observation (sgraffito observation sheet) and a survey (stress questionnaire). The results indicated that before applying the sgraffito technique, 58.3% of students exhibited moderate stress and 41.7% showed high stress across both dimensions. However, after applying the technique, stress levels shifted to 70.8% low and 29.2% moderate. Statistical analysis using the non-parametric Wilcoxon test revealed a significance level of sig. = 0.000, which is highly significant, because it is lower than the assumed significance level $\alpha=0.05$. The study concludes that the sgraffito technique effectively reduces emotional and physical stress of the students of the 2nd Grade “C” of the Educational Institution No. 36002 Las Azules in Huancavelica.

INTRODUCCIÓN

El estrés escolar es una conceptualización de difícil acuerdo y, por lo tanto, de compleja descripción. Las principales investigaciones realizadas en esta área provienen de la psicología educacional cuyo interés radica en describir las habilidades, estrategias y características evolutivas que facilitan el enfrentamiento de situaciones de estrés en niños y adolescentes, permitiendo el despliegue de respuestas tanto internas como externas que sean adaptativas y que no predispongan a patologías posteriores del desarrollo ni interfieran en los logros académicos.

A nivel mundial los estudios de prevalencia de estrés escolar son escasos, pero informan de la incidencia del estrés en el incremento de problemas y desórdenes psiquiátricos en etapas tempranas y vulnerables del desarrollo (Lupien et al., 2013) y (Barraza, y Silerio, 2007).

En Canadá un estudio realizado en estudiantes de nivel medio, frente a la situación de estrés antes de un examen, indicó que el 58% de una muestra de 374 estudiantes presentaban lo que llamaron “ansiedad antes del examen” (Dumont et al., 2003). Otro estudio realizado en siete colegios en los que se aplicó un cuestionario que medía actitudes y comportamientos asociados a estrés, con una muestra de 1091 estudiantes, arrojó que el 54% de ellos se sentía estresado frente a diversas situaciones escolares (Martínez, y Díaz, 2007). El 86% de los alumnos de educación media informó sentirse estresado durante el segundo semestre académico del año en curso.

En Chile no se encuentran estudios de prevalencia en los que la variable estrés escolar sea analizada específicamente. Estudios en población infanto juvenil arrojan resultados concluyentes de prevalencia en trastornos de salud mental, indicando que cualquier trastorno psiquiátrico+discapacidad psicosocial está presente en un 22,5% de niños y adolescentes entre 4 y 18 años (De la Barra, 2012).

En España gran parte de los estudiantes tienen dificultad para adaptarse a una nueva situación. Según Milgram citado por González y García (1995) este se da a raíz de las “tareas rutinarias de la vida cotidiana”; produciendo la inestabilidad en la motivación y en la reacción de las personas.

Por otra parte, según Espinosa (2020) en Colombia los educandos presentan ansiedad, ira y depresión, a causa de la demanda excesiva del ambiente social y laboral; poniendo en peligro su bienestar personal, ya sea en su aspecto fisiológico, psicológico y conductual.

Asimismo, en la región de Lambayeque el 80% de los educandos de sexto grado de primaria se encuentran estresados, a causa de los conflictos familiares, ambientes tensos, inadecuado uso de metodologías de los docentes en la dirección del aprendizaje, tergiversación de información objetiva por los medios de comunicación sobre la COVID - 19; el cual repercute en el desarrollo adecuado de las competencias que la sociedad actual exige (Villa, 2021).

Por un lado, en la región de Huancavelica según Martínez (2016) la mayoría de los estudiantes tienen cansancio, debido al regreso a clases presenciales; todo ello influye en el bienestar de la salud humana.

Es así que, después de haber visitado a la Institución Educativa N° 36002 Las Azules de Huancavelica, con el propósito de realizar un diagnóstico sobre la situación física y emocional de los estudiantes del 2º Grado “C”, nos hemos instruido de que la mayoría de estas presentan fatiga, sueño, falta de apetito, cansancio y migrañas originando el bajo rendimiento escolar.

Finalmente, considerando como agente principal al educador en su papel de orientador, nos hemos informado que en su mayoría no reciben una capacitación actualizada, para enfrentar o desterrar el estrés; el cual trae consecuencias negativas en la calidad de una educación de calidad.

En consecuencia, con esta perspectiva Hernández (2016), en su investigación relacionada al estrés y afrontamiento en niños institucionalizados y en niños no institucionalizados, deduce que este estudio sirve como base para emplear medidas que ayuden a disminuir el estrés en las principales áreas en las cuales se desenvuelve el infante: familiar, escolar y social.

Asimismo, Moreno (2013), en su investigación: El esgrafiado: una técnica artística que se puede trabajar en Educación Infantil, señala que la técnica de esgrafiado es un tema muy interesante para trabajar en Educación Infantil ya que los niños/as tienen la libertad de expresarse y crear sus propias elaboraciones libremente y a través del análisis de sus creaciones, se puede comprobar cómo han interiorizado los

contenidos propios de la temática del esgrafiado que ellos mismos están creando. Además, es curioso comprobar las cosas tan interesantes que pueden pensar los niños/as, ya que, expresan sus sentimientos, emociones y pensamientos ante lo que están viendo.

De la misma manera Villar (2021) en su estudio: Programa de estrategias para disminuir el nivel de estrés escolar en estudiantes del sexto grado de Educación Primaria – 2020, nos da conocer como resultado que el 77% de los evaluados se ubica en el nivel alto de estrés, lo que motivó el diseño de la propuesta académica. Dada la necesidad urgente, el aporte elaborado bajo rigor científico, se presenta de manera pertinente, estrategias educativas de manejo y control de estrés, a fin de restablecer el estado socioemocional de los educandos, ciertamente afectado por situaciones escolares en escenario distinto, debido al aislamiento social, limitando en muchos casos, las condiciones de espacio, tiempo y recursos; factores que podrían afectar el logro de aprendizajes esperados.

Por un lado, Pérez (2022) en su estudio: Aplicación de la técnica del esgrafiado en el desempeño creativo en los estudiantes del primer grado de la I.E.S. Independencia Nacional Puno-2021. Concluye que el esgrafiado contribuye a encaminar a los estudiantes hacia la expresión artística en la que demuestran curiosidad, ingenio, sensibilidad y capacidad de realizar fácilmente diversos tipos de esgrafiados y técnicas grafo-plásticas.

Respecto a la revisión del arte, Hernández (2022) sostiene que las técnicas grafo plásticas constituyen un proceso de aprendizaje que están vinculadas con la lectoescritura, lógico matemáticas, la psicomotricidad, la convivencia y expresión corporal del párvido. De la misma manera Almendáriz citado por Salazar (2018), ratifica que las técnicas grafo-plásticas son instrumentos de desarrollo y comunicación del ser humano que se manifiesta por medio de diferentes lenguajes, como forma de representación y comunicación, emplea un lenguaje que permite expresarse a través del dominio de materiales plásticos y de distintas técnicas que favorecen el proceso creador del estudiante que le hace posible adaptarse al mundo y posteriormente, llegar a ser creativo, imaginativo y autónomo.

El esgrafiado como uno de los tipos del grafo platica, según Llamoca y Mamani (2015), consiste en rascar la superficie del cuerpo de un objeto, ya sea, cartón, pared, escultura, papel pitado, etc., con una herramienta de punta fina, de modo que quede a la vista la capa inferior. Esta técnica también se puede aplicar en superficies metálicas. En resumen, inferimos que la técnica de esgrafiado consiste en pintar una plana por capas; la primera con colores claros, la segunda con colores oscuros, y finalmente dibujar a través del rasgado imágenes que tengan significados pertinentes.

De acuerdo a Moreno citado por Segarra (2018) los propósitos que permiten lograr el esgrafiado en la etapa infantil son: promueve el aprendizaje mutuo, potencia la observación, desarrollar la expresión de emociones y desarrollar la coordinación visual-espacial. Por ende, la técnica de esgrafiado tiene como objetivo despertar el interés, la creatividad, la imaginación, la cooperación y sobre todo busca desestresar de manera física y emocional al educando, con ello su bienestar integral.

Además, es de resaltar que dicha técnica desarrolla en los estudiantes distintas capacidades y competencias fructíferas. Por tal razón, el esgrafiado es la técnica decorativa rica en todas sus dimensiones, ya que, no solo busca embellecer una iglesia, un palacio o una fachada, sino va más allá de la imaginación del ser humano y como tal tiene muchos beneficios en los mismos. De esta manera podemos resaltar una de sus maravillosas importancias que es actuar como un medio que disminuye el estrés emocional y físico en la vida del ser humano.

De acuerdo a Monsalve (2011) existen tres tipos de esgrafiados como: Ceras Manley; es el tipo de esgrafiado más utilizado, en donde se colorea el papel o cartulina con ceras o crayolas, en seguida se cubre con la crayola o cera de color negro, luego se empieza a esgrafiarse con una herramienta punzante. La finalidad es levantar la cera negra para descubrir el color que hay debajo. Por otro lado, el tipo de esgrafiado de Tinta China; consiste en pintar la primera capa con crayones de diferentes colores y a su encima se despliega una capa de talco, luego se cubre toda la hoja con tinta china y se deja secar. En seguida, una vez secado se realiza con un material punzante el trazo o dibujo que se quiera obtener. Por último, el tipo de óleo consiste en pintar una capa húmeda, en donde se debe realizar el esgrafiado antes que el óleo se seque, de modo que se vea la pintura seca del soporte o la parte inferior.

Según Ávila (2014) el estrés es una reacción fisiológica incitada por alguna circunstancia difícil ya sea física o emocional por cuanto el organismo responde con diferentes reacciones de defensa. Por otra parte, Enríquez et al., (2014), manifiesta que el estrés es una angustia excesiva y permanente del organismo que escapa de nuestras manos. Este se manifiesta a través de lo físico, psicológico y de la conducta. Por tanto, el estrés es el sentimiento de angustia, tensión física y emocional que todo ser humano posee de manera inherente. La prolongación de esta va depender de cómo cada individuo dé su respuesta o actué frente al factor estresante.

Como tal el estrés se fundamenta en la teoría de Lazarus y Folkman citado por Santillán (2012) quienes afirman que el estrés es la agrupación de situaciones únicas entre el individuo y su estado, la persona aprecia como una “grava” o sobrepasa sus límites y pone en riesgo su salud. Por otro lado, la teoría basada en el estímulo Holmes y Rahe (1967) comprende el estrés como un conjunto de factores ambientales que intervienen en el ser humano de manera negativa alterando la operatividad del organismo. Mientras que, en los patrones centrados en la respuesta, el estrés se ubica en la parte exterior del sujeto, siendo el strain (efecto producido por el estrés).

Sin embargo, según la Comisión Ejecutiva Confederal de UGT (2006) los tipos de estrés se clasifican de la siguiente manera: por su duración se subdivide en estrés agudo y crónico. Por su relación al efecto que produce en la persona se fragmenta en eustrés y distres. Por otro lado, atendiendo a su origen prevalente o factor desencadenante principal se divide en el síndrome de estrés postraumático, el “Tecnoestrés” y el estrés por razón de género.

En cambio, las dimensiones del estrés son: estrés emocional que consiste en una sobrecarga del mismo, causado por las situaciones desagradables, asimismo por la suma de emociones negativas. Mientras que el estrés físico según Martínez & Torres (2018), es la fatiga o agotamiento que se nota en el aspecto corporal de la persona.

Una de las cuestiones más relevantes del estudio en cuanto al estrés fue conocer el motivo del cómo afecta el estrés en el aspecto físico y emocional de los educandos. Según Naranjo (2009) el estrés es un tema de preocupación e interés por la comunidad científica, el efecto incide en la salud física, mental, conductual, en el aspecto laboral e intelectual de los sujetos. El cual ocasiona preocupación, angustia que produce trastornos y desordenes en los miembros de la sociedad.

La mayor parte de los estresores o situaciones que causan estrés ocurren en el espacio cotidiano en el que se desenvuelven los niños y adolescentes, por lo que sin lugar a dudas el colegio constituye un lugar de desarrollo diario que puede afectar la estabilidad general del escolar. Para evaluar el significado individual de los estresores es importante considerar el contenido de las situaciones generadoras de estrés y la intensidad o significado subjetivo que cada individuo adjudica a lo vivenciado. Según Lazarus y Folkman (1986) para definir el estrés psicosocial es importante considerar la relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y pone en peligro su bienestar. Desde este punto de vista, los recursos psicológicos de cada individuo juegan un rol preponderante a la hora de evaluar cierta situación ambiental como generadora o no de estrés.

El estrés escolar puede ser entendido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo y que afectan directamente el rendimiento de los alumnos (Dávila, y Guarino, 2001). Si un estudiante evalúa que los requerimientos o exigencias que se le plantean en una situación escolar determinada exceden sus competencias, se siente estresado.

Algunos factores que se deben considerar como precursores de estrés escolar son el exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas dentro y fuera del establecimiento educacional, las evaluaciones de los profesores, la competitividad, el temor al fracaso o no alcanzar las metas autoimpuestas o estipuladas desde fuera, la presión de los padres, aceptación del grupo de pares, la rivalidad entre compañeros, cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño y el cansancio cognitivo.

Las emociones relacionadas con el estrés y que pueden ser observadas fácilmente por profesores o quienes rodean a los estudiantes, son las reacciones displacenteras que están estrechamente relacionadas con las quejas somáticas que los alumnos son capaces de verbalizar. Entre estas se puede mencionar la

rabia, la ansiedad, la frustración, el insomnio, el cansancio y diversos dolores. A nivel cognitivo y conductual aparecen dificultades en memoria a corto y largo plazo, disminución de la capacidad de planificar y organizar tiempos y materiales, falta de atención y concentración, dificultades para mantenerse en su puesto, comerse las uñas y morderse los labios continuamente.

MATERIAL Y MÉTODOS

Este estudio se fundamenta en un enfoque cuantitativo, tipo aplicada. Pertenece al nivel explicativo el cual según Mendoza y Ramírez (2020) plantea la búsqueda de causas que son provocados por ciertos fenómenos, con la finalidad de explicar el porqué de dicho acontecimiento y cuáles son las condiciones en las que sucede, orientado a evidenciar los resultados expresados en situaciones contrastables.

Para abordar el estudio se utilizó el método científico y los métodos lógicos, y para comprobar la hipótesis se utilizó el diseño preexperimental.

La población estuvo constituida por 91 estudiantes con una muestra no probabilística de 24 dicentes del 2º Grado “C” de la Institución Educativa N° 36002 Las Azules de Huancavelica periodo 2022.

La técnica de investigación utilizada para conocer los hallazgos de la variable independiente fue la observación sistemática. Esta técnica de acuerdo a Arias (2020), es un método que se aplica de manera rigurosa y con un enfoque académico para recopilar información sobre el objeto de estudio. Implica la acción de observar, examinar e interpretar de forma metódica, lo que conduce a la obtención de conclusiones.

En este contexto, la observación sistemática se lleva a cabo en el terreno y va más allá de simplemente observar las conductas de las personas que están siendo evaluadas. De esta manera el instrumento que se utilizó para medir la técnica de esgrafiado fue la ficha de observación. Asimismo, se hizo uso de la técnica de la encuesta, con su instrumento cuestionario.

Se confiabilizó los instrumentos de investigación, con el Alfa de Cronbach obteniéndose en la guía de observación 0,954 y en el cuestionario 0,963; la validación de instrumentos se hizo por el criterio de juicio de experto, obteniendo en ambos instrumentos el 90%, con lo cual se infiere que ya se pueden aplicar los instrumentos de investigación (Oseda et al., 2018).

RESULTADOS

El uso de la técnica de esgrafiado, considerada como el arte de dibujar raspando con un punzón en una superficie preparada demuestra su significancia positiva en la disminución del estrés en la investigación ejecutada; como se percibe a continuación:

Tabla 1 Grado de estrés.

	Preprueba		Posprueba	
	Frec.	Porc.	Frec.	Porc.
Estrés bajo	0	0,0%	17	70,8%
Estrés moderado	14	58,3%	7	29,2%
Estrés alto	10	41,7%	0	0,0%

En la tabla 1 se observa los resultados de la evaluación denominado pre prueba sobre el estrés en los estudiantes del 2º Grado del nivel primario cuya angustia excesiva se reflejó con grados al 58,3% en moderado y a un 41,7% en alto. Frente a ello se empleó la técnica de esgrafiado para disminuir el estrés, cuyos resultados de la posprueba reflejaron la disminución encontrando al 70,8% de estudiantes con el grado de estrés bajo y a un 29,2% con el grado de estrés moderado.

Tabla 2 Prueba de Wilcoxon entre las puntuaciones del estrés entre la preprueba y posprueba.

		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	Sig.
Estrés 2 – Estrés 1	Rangos negativos	24 ^a	12,00	300,00	-	0,000
	Rangos positivos	0 ^b	0	0	4,297	
	Empates	0°				
	Total	24				

En la tabla 2 se observa que la prueba de Wilcoxon está asociado a un valor de sig. = 0,000 que es muy significativo, debido a que es inferior al nivel de significancia asumida $\alpha=0,05$. Por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna llegando a concluirse, si los estudiantes del 2º Grado “C” de la Institución Educativa N° 36002 Las Azules de Huancavelica utilizan la técnica de esgrafiado, entonces disminuirán el estrés, periodo - 2022.

DISCUSIÓN

La investigación tiene como propósito determinar el grado de influencia de la técnica de esgrafiado en la disminución del estrés, en los estudiantes del 2º Grado “C” de la Institución Educativa N° 36002 Las Azules de Huancavelica, periodo 2022, el resultado obtenido es que la técnica de esgrafiado utilizado como estrategia metodológica disminuye el estrés en los mismos.

Este resultado es similar al obtenido por Segarra (2018) en su tesis titulada: El esgrafiado en el desarrollo de la inteligencia visual espacial en los niños de 4 años del CDI Mi Pequeño Mundo, que indica que el esgrafiado es una técnica que influye en forma positiva para fortalecer el desarrollo de la inteligencia visual – espacial, la exploración y conocimiento del entorno, comunicación y representación de ideas, desarrollo de la imaginación y la exploración de materiales, todo ello ratificado por Moreno (2013) quien prescribe que la técnica de esgrafiado es un tema muy interesante para trabajar en Educación Infantil, ya que los niños/as tienen la libertad de expresarse y crear sus propias elaboraciones libremente y a través del análisis de sus creaciones, se puede comprobar cómo han interiorizado los contenidos propios de la temática del esgrafiado que ellos mismos están creando.

Además, es curioso comprobar las cosas tan interesantes que pueden pensar los niños/as ya que expresan sus sentimientos, emociones y pensamientos ante lo que están viendo; estos resultados son ratificados por Segarra (2018) precisando que el esgrafiado es una técnica artística que mejora el trabajo infantil, ya que, fomenta el desarrollo personal, social, cultural, económico, psicológico, fisiológico, y cognitivo de los educandos. De la misma forma Llamoca y Mamani (2015) certifican que la técnica de esgrafiado tiene como propósito desarrollar la imaginación, la creatividad y lleva al niño a disfrutar, gustar de lo que hace, de efecto sorpresivos.

Respecto al primer componente la intención de la investigación es; analizar el nivel de influencia de la técnica de esgrafiado en la disminución del estrés en su dimensión emocional en los estudiantes del 2º Grado “C” de la Institución Educativa N° 36002 Las Azules de Huancavelica, periodo 2022. En los resultados obtenidos, la técnica de esgrafiado repercute en la disminución del estrés emocional en un grado bajo con un 29,2% y moderado con un 70,8% en la muestra de estudios; ello muestra un valor de sig. = 0,000 que es muy significativo, debido a que es inferior al nivel de significancia asumida $\alpha=0,05$.

Estos resultados son similares a los obtenidos por Pérez (2022) quien afirma que la aplicación de la técnica del esgrafiado es eficaz en el desempeño creativo en los estudiantes del primer grado de la I.E.S Independencia Nacional de la ciudad de Puno. Del mismo modo, Ruiz (2016) destaca que la técnica de relajación infantil disminuye el estrés emocional; mejora los problemas de sueño, la memoria, la concentración y aumenta la confianza en sí mismo(a). Moreno citado por Segarra (2018) corrobora los propósitos alcanzados con la aplicación del esgrafiado, el cual promueve la cooperación, la observación y desarrolla las expresiones de las emociones.

Así mismo en el segundo componente el objetivo de la investigación es; identificar el nivel de influencia de la técnica de esgrafiado en la disminución del estrés en su dimensión física en los estudiantes del 2º Grado “C” de la Institución Educativa N° 36002 Las Azules de Huancavelica, periodo 2022, en donde el resultado obtenido evidencia que la utilización de la técnica de esgrafiado disminuye el estrés físico en un 100% obteniendo un nivel bajo; el cual quiere decir que, los estudiantes demuestran un estado estable, seguro y una capacidad cognitiva competitiva.

Al respecto Rodríguez, et al., (2020) afirma que la actividad física que se desarrolla en las clases de educación física son un espacio ideal para promover buenas prácticas que conduzcan a mejorar la salud física y emocional de niños y adolescentes, entre otros beneficios. Por otro lado, Iturbide citado por Pacheco (2015) afirma que la actividad física, es una de las estrategias más eficaces para reducir los efectos adversos del estrés. La conducta de practicar ejercicios produce un intenso bienestar físico y una evidente mejoría psicológica.

Luego Francisco (2015) determina que las actividades físicas y la alimentación adecuada ayudan a manejar el estrés físico, ya que es más divertido y motiva a la persona a no abandonar la rutina de ejercicios, así como respetar el horario y la cantidad de alimentos nutritivos a consumir. Con todo lo anterior Moreno citado por Segarra (2018) coincide y afirma que los objetivos alcanzados con la aplicación de la técnica de esgrafiado disminuyen el estrés físico a través del desarrollo de la coordinación visual-espacial en donde el educando explora, descubre colores ocultos, desarrolla la creatividad, los músculos, el movimiento de brazos y manos, realiza trazos intencionados, generando nuevas ideas.

La Organización Mundial de la Salud (2004), como parte del programa de salud mental escolar, plantea la necesidad de fomentar el desarrollo integral saludable de los alumnos, previniendo así la aparición temprana de patologías del desarrollo. A pesar de no existir una aproximación clínica al estrés escolar, entre los factores protectores se destaca la necesidad de desarrollar capacidad para afrontar el estrés y el manejo de situaciones estresantes.

La guía clínica prioriza la prevención y abordaje temprano de síntomas iniciales en escolares y entrega algunas indicaciones de intervención para patologías asociadas a estrés como las siguientes: ejercicios de respiración, relajación muscular gradual, las técnicas de resolución de problemas y reanudar actividades recreativas gratificantes (Organización Panamericana de la Salud, 2014).

Una limitación para el estudio estuvo relacionada con el tiempo debido a la sobre recarga de actividades laborales, sin embargo, se optimizó dicho factor, elaborando un horario para el presente estudio; el cual viabilizó su ejecución. Por otro lado, otra de las limitaciones fue las referencias bibliográficas; porque se presenció poca información de libros, revistas, documentos científicos virtuales y físicos relacionados al tema.

Sin embargo, fue imperativo ejecutar el estudio, para cuyo propósito se solicitó el apoyo de las instituciones que tenían bibliotecas en la Región de Huancavelica. En tal sentido, fue factible desarrollarlo.

CONCLUSIONES

En este estudio se determinó la influencia de la técnica de esgrafiado en la disminución del estrés en un 70,8% de alto y moderado al grado bajo. Este resultado afirma que si los docentes aplican dicha técnica en el desarrollo de sesiones de aprendizaje entonces promoverán la disminución del grado de estrés en los sujetos de la educación; el cual fortalece el aspecto fisiológico, psíquico, conductual y moral del ser.

En la investigación se identificó la influencia de la técnica de esgrafiado en su dimensión emocional reflejando en el grado bajo con un 29,2% y moderado con un 70,8%. Este resultado indica que, si los estudiantes conocen y emplean los procedimientos de la técnica en mención de manera adecuada, entonces disminuirán la ansiedad, miedo, irritabilidad, angustia, preocupaciones y confusión.

En este estudio se analizó la influencia de la técnica de esgrafiado en su dimensión física evidenciando en el grado bajo, un 100%. Este resultado optimizó de manera muy significativa la reducción del estrés físico en los estudiantes de la muestra de estudio, con ello fortaleciendo su capacidad física y el desarrollo integral.

REFERENCIAS

- Arias, J. L. (2020). Técnicas e instrumentos de investigación científica. (1.a ed.). Enfoques Consulting EIRL.
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. Revista Conciencia, 2(1). http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007) El estrés académico en alumnos de Educación Media Superior: un estudio comparativo. Investigación Educativa, 7(1), 48-65.
- Comisión Ejecutiva Confederal de UGT. (2006). Guía sobre el estrés ocupacional. (1.a ed.).
- Dávila, B. y Guarino, L. (2001) Fuentes de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en escolares Venezolanos. Interamerican Journal of Psychology. 35 (1), 97-112.
- De la Barra, F., Vicente, B., Saldivia, S., y Melipillán R. (2012) Estudio de epidemiología psiquiátrica en niños y adolescentes en Chile. Estado actual. Rev. Med. Clin. Condes, 23(5), 521-529.
- Dumont, M., LeClerc, D., y Deslandes, R. (2003) Ressources personnelles et detresse psychologique en lien avec le rendement scolaire et le stress chez des élèves de quatrième secondaire./Personal resources and psychological distress in association with the school performance and stress of fourth secondary students. Canadian Journal of Behavioural Science. 35(4), 254-267.
- Enríquez, J.M., Muñoz J.L., Meza, R. K. (2014) Educación plena en derechos humanos. Trotta.
- Espinoza, M. (2020). Técnicas de relajación social. (5.a ed.). Moshera S.R.L.
- Francisco, M. (2015) Influencia de un programa de actividad física sobre los procesos cognitivos. Mc Graw Hill.
- González, J. R. y García, J. (1995). Técnicas de relajación. Paraninfo.
- Hernández, N. (2016). Estrés y afrontamiento en niños institucionalizados y en niños no institucionalizados. [Universidad Nacional Autónoma de México]. <http://132.248.9.195/ptd2016/abril/0743713/0743713.pdf>
- Hernández, P. (2022). Aprendo y me divierto con las técnicas grafoplásticas. Editorial Universidad Técnica de Babahoyo <https://libros.utb.edu.ec/index.php/utb/catalog/download/94/59/244>
- Holmes, T. H., y Rahe, R. H. (1967) Instrumentos para el abordaje familiar. Atención longitudinal: El ciclo familiar. Paraninfo.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986) Estrés y Procesos Cognitivos. Ediciones Martínez Roca.
- LLamoca, Y. E., & Mamani, L. M. (2015). Técnicas gráfico-plásticas en el desarrollo de la motricidad fina en los niños de 4 y 5 años de la I.E My Friends en el Distrito de Yanahuara, Arequipa 2013. [Universidad Nacional de San Agustín].
- Lupien, S., Ouellet-Morin, I., Trepainier, L., (2013) The distress for success program: effects of a stress education program on cortisol levels and depressive symptomatology in adolescents making the transition to high school. Neuroscience. 249(1), 74-87.
- Martínez, A. & Torres, W. (2018). Estrés Laboral y Desempeño de los Trabajadores en la Unidad de Gestión Educativa Local Huamanga-Ayacucho – 2018. [Universidad César Vallejo]. <https://core.ac.uk/download/pdf/326636173.pdf>
- Martínez, E., y Díaz D. (2007) Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y Educadores, 10(2), 11-22.

- Martínez, N., (2016). Nivel de estrés en niños(as) de primer año de primaria y correlación con alteraciones en su conducta. *Enfermería Universitaria*, 6(4), 154-166.
- Mendoza, Á. O., & Ramírez, J. M. (2020). Aprendiendo metodología de la investigación. Grupo compás.
- Monsalve, F. (2011). Esgrafiado. Moderno Cristo Redentor.
- Moreno, S. (2013). El esgrafiado: Una técnica artística que se puede trabajar en Educación Infantil. [Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3190/TFG-B.224.pdf?sequence=1>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2). <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2004) Prevención de los trastornos mentales: intervenciones efectivas y opciones de políticas: informe compendiado/un informe de la Organización Mundial de la Salud Dept. de Salud Mental y Abuso de Sustancias. Universidades de Nijmegen y Maastricht.
- Organización Panamericana de la Salud (2014). Evaluación y manejo de condiciones específicamente relacionadas con el estrés: Modulo de la Guía de Intervención mhGAP. Washington, DC.
- Oseda, D., Santacruz, A., Zevallos, L. C., Sangama J. L., Cosme, L. M. y Mendivel, R. K. (2018), Fundamentos de investigación científica. Soluciones gráficas.
- Pacheco, V. (2015). Estrés en la infancia: evaluación e intervención educativa. [Universidad de Granada]. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/40405>
- Pérez, R. (2022). Aplicación de la técnica del esgrafiado en el desempeño creativo en los estudiantes del primer grado de la I.E.S. Independencia Nacional Puno – 2021. [Ministerio de Educación, Dirección Regional de Educación de Puno]. <https://renati.sunedu.gob.pe/bitstream/renati/4118/1/TESIS%20ROSALINDA%20PEREZ%20QUISPE.pdf>
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Universidad Central del Ecuador. Ecuador, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
- Ruiz, R. (2016). Intervención para la mejora del estrés y ansiedad en niños de Educación Infantil. [Universidad de La Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3493/Intervencion%20para%20la%20mejora%20del%20estres%20y%20ansiedad%20en%20ninos%20de%20Educacion%20Infantil.pdf%3Bsesionid%3DB9736832C00A8C17703D30A947751EC3?sequence=1>
- Salazar, H. (2018). Importancia de las técnicas grafoplásticas en la educación inicial. [Universidad Nacional de Tumbes]. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1135/Heidi%20Sonia%20Salazar%20Ortiz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Santillán, M. G. (2012). Estudio del estrés como resultado de los factores psicosociales de trabajo inadecuados en militares de Infantería del Ala No 11. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3bd880e0-4e61-4ca6-b7e-c9df223c11a8/content>
- Segarra, R. (2018). El esgrafiado en el desarrollo de la inteligencia visual espacial en los niños de 4 años del CDI MI Pequeño Mundo. [Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29082/1/Ruth%20Elizabeth%20Segarra%20%C3%81lvarez.pdf>
- Villar, N. (2021). Programa de estrategias para disminuir el nivel de estrés escolar en estudiantes del sexto grado de educación primaria – 2020. [Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo].

https://tesis.usat.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12423/3279/TL_VillarVerasteguiNancy.pdf?sequence=1&isAllowed=y