

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Artes

Maestría en Educación Cultural y Artística

Actividades artísticas como mecanismo escolar para reducir el estrés: caso de estudio la filigrana

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Magíster en Educación Cultural y Artística
Modalidad: Artículo Científico

Autor:

Milton Xavier Cabrera Aucay

Director:

Jonnathan Andrés Zhindón Duarte

ORCID:  0000-0001-8194-9477

Cuenca, Ecuador

2023-06-19

Resumen

La etapa escolarizada resulta ser un proceso complejo en la vida de los estudiantes, pues no solo tienen la obligación de dedicar gran parte de su tiempo a cumplir con sus tareas, sino que mantienen obligaciones fuera del ámbito escolar; entre ellos: actividades del área familiar y dificultades provenientes del área de salud, los mismos son generadores de estrés en el alumnado, afectan su vida, tanto física como mental; dentro y fuera de las aulas. En virtud de ello, el estrés, es un problema que debe ser tomado en cuenta en la vida estudiantil, ya que refleja directamente en el rendimiento académico de los niños, un claro ejemplo es su: comportamiento, desinterés, distracción, desmotivación, entre otros; para mejorar esto, se deben aplicar herramientas necesarias para aprender a manejarlo. De ahí, que se han venido utilizando las artes como mecanismos para afrontar el estrés. Es a través de las artes plásticas específicamente la filigrana, técnica que consigue resultados artísticos a partir de manipular y enrollar papel, que se propone bajar los niveles de estrés en los estudiantes y conseguir un bienestar físico y mental. El uso de la filigrana ayuda a reducir los cuadros de estrés en el estudiantado, creando un ambiente amigable donde pueden expresar sus emociones, además de la satisfacción por el logro artístico, por tanto, puede ser usado como una estrategia para combatir el estrés en los estudiantes y evitar que recaiga en problemas más graves. Los resultados obtenidos demuestran que es adecuado y posible disminuir el estrés de los niños con la aplicación de la filigrana.

Palabras clave: estrés escolar, escuela, familia, filigrana, actividades artísticas.

Abstract

The school stage turns out to be a complex process in the life of students since they not only have the obligation to devote much of their time to fulfill their homework but also have obligations outside the school environment; among them: family activities and difficulties from the health area, which are generators of stress in students, affecting their life, both physical and mental, inside and outside the classroom. Therefore, stress is a problem that must be taken into account in student life, as it directly reflects on the academic performance of children, a clear example is their behaviour, disinterest, distraction, and lack of motivation, among others; to improve this, the necessary tools must be applied to learn how to manage it. Hence, the arts have been used as mechanisms to cope with stress. It is through the plastic arts, specifically filigree, a technique that achieves artistic results from manipulating and rolling paper, which aims to lower stress levels in students and achieve physical and mental well-being. The use of lattice helps to reduce stress in students, creating a friendly environment where they can express their emotions, in addition to the satisfaction of artistic achievement, therefore, it can be used as a strategy to combat stress in students and prevent them from relapsing into more serious problems. The results show that it is appropriate and possible to decrease children's stress with the application of filigree.

Keywords: school stress, school, family, filigree, artistic activities

Índice de contenido

Introducción	6
Desarrollo	14
Instrumentos de medición de estrés	14
Inventario de estrés cotidiano infantil IECI	15
Resultados	24
Conclusiones	27
Referencias	28

Índice de figuras

Figura 1. Comparativo de instrumentos de medición de estrés	15
Figura 2. Cuestionario sobre los factores que provocan estrés.....	17
Figura 3. Resultados de la aplicación del IECI	19
Figura 4. Cronograma de actividades del taller de filigrana.....	23
Figura 5. Desarrollo del taller de filigrana.	23
Figura 6. Resultados luego de aplicar la técnica de la filigrana	24

Introducción

El presente artículo propone la filigrana como mecanismo para el afrontamiento del estrés escolar en estudiantes de 7mo año de educación general básica de la escuela Doce de Abril, de la ciudad de Cuenca-Ecuador.

El proceso académico escolar significa una parte fundamental en el inicio del individuo como ser social, en el que adquiere el conocimiento esencial y desarrolla destrezas que formarán parte en su desempeño profesional futuro, además de formar seres humanos con altos valores de convivencia entre el ambiente y la sociedad; sin embargo, esto solo es un discurso superficial lejano de lo que realmente significa la escolaridad. Es por ello que Martínez (2007) se hace la pregunta ¿cuál es la realidad del mundo actual?

El estudiante al integrarse en el sistema educativo, es separado de su entorno, de su única realidad conocida hasta el momento y se sumerge en un ambiente totalmente desconocido en donde diariamente se enfrentará a varios conflictos: los compañeros, el aula, las tareas, los exámenes, los docentes, la competitividad, lo social y la familiar (Martínez y Díaz, 2007). Asimismo, el niño vive una etapa constante de cambios, situaciones de adaptación nuevas; finalmente todo esto recae sobre el alumno y provoca el estrés como un recurso de alerta, pero el individuo aún no sabe reconocer que está ante este mal, y por tanto ignora como debe enfrentarse ante estas dificultades, entonces no podría dar una solución (Gutiérrez, 2008). Por ello Gutiérrez (2008, pág. 44) sostiene que “el estrés infantil puede definirse como la falta de respuesta adecuada a las exigencias de la vida diaria”.

Entonces, el estrés está acentuado en las aulas y significa un problema de salud, por ello ha sido tema de numerosas investigaciones desde distintas áreas, entre las cuales se puede mencionar: *Estrés hábitual infantil y estilos de aprendizaje en niños de educación primaria de Puno-Perú* (Arohuanca, Paye, Coila, & Pacosonco, 2020); *Técnicas de expresión artística y estrés escolar en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de San Ignacio, 2021* (Rodríguez, 2021); *Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior* (de Castro & Luévano, 2018); *Programa de intervención para mejorar las relaciones interpersonales y reducir el estrés escolar y familiar en el alumnado de educación primaria a través del sentido del humor* (Funes, 2020) entre otros.

Un cambio que vivió el mundo fue a partir de la reciente pandemia por COVID-19, situación que obligó a modificar el medio para impartir educación, atando a un dispositivo móvil o

computador a estudiantes y maestros, también se los aisló de su entorno cotidiano-educativo. Brooks, et al. (2020) en un estudio sobre la relación del estrés y el aislamiento menciona que, el estrés postraumático aumentó 4 veces en niños en situación de aislamiento. Joaquín Gonzáles-Alemán (2020) representante de Unicef Ecuador sugiere que el niño debería seguir aprendiendo aunque el bienestar y la salud mental debe estar por encima del plan curricular o calificación.

El estrés se presenta como respuesta natural de nuestro cuerpo ante todo tipo de actividad que altere nuestra cotidianidad y sentido de tranquilidad, debido a factores físicos o emocionales de carácter interrelacional o ambiental (Martínez y Díaz, 2007), es decir, es una interacción entre agentes externos (del contexto) e internos (de nuestro ser). Pereira (2009), menciona que cuando el estrés se prolonga o es excesivo debido a grandes amenazas, rompe el funcionamiento regular cuerpo-mente, volviéndose incontrolable.

Águila, Castillo, De la Guardia, & Achon, (2015) en su artículo estrés académico menciona que, el concepto de estrés, aparece con Walter Bradford Cannon como resultado del estudio de los mecanismos autorreguladores en animales a lo que designo homeostasis¹; Hans Selye amplió su teoría en seres humanos, dice que cualquier actividad independientemente a las físicas son provocadores de estrés, estas pueden ser: factores sociales, exigencias o amenazas del entorno, cambio o adaptación a un ambiente, psicológica o emocional, bueno o malo (Águila et al., 2015).

Entonces, en la cotidianidad del niño puede encontrar muchas amenazas, que pueden llegar a ser estresantes y no permitir su desarrollo normal en la escuela, por tanto, afecta su rendimiento y adaptación en la escuela (Huanca-Arohuanca et al., 2020), a estos factores se los ha clasificados en tres grandes grupos:

Factores psicosociales son un conjunto de circunstancias, hechos y factores personales, familiares o sociales, relacionados con una problemática que desencadena en estrés, entre los factores de riesgo psicosociales de interés tenemos: percepción del estado de salud, reducidas o exageradas horas de sueño, hábitos tóxicos, sedentarismo, dificultad de socialización (Zaida Nieves Achón, 2013).

¹ “Se refiere a cómo una persona bajo estrés y motivaciones conflictivas puede mantener una condición psicológica estable” (Rodolfo, 2000, pág. 1)

Factores socioeconómicos denotan el poder adquisitivo que tienen los padres, grandes brechas económicas fueron visibles en esta etapa de transición hacia la educación en línea, por consecuencia del covid-19, el alcance hacia dispositivos tecnológicos idóneos y la falta de conexión a internet fueron los detonantes de estos problemas, en especial en las áreas rurales; los estudiantes que carecieron de estas herramientas tuvieron un atraso significativo en su aprendizaje.

Además, otras situaciones que enfrentan los niños son: familias desestructuradas, deterioro económico, bajo nivel educativo de los padres, problemas de desnutrición, influencias negativas, bajo presupuesto del estado, estructuras escolares insuficientes, escuela unidocente, bajos ingresos a maestros (Armenta et al., 2007).

Factores psicoeducativos: el estrés dentro del área educativa, ha sido reconocido como uno de los problemas que los estudiantes encuentran en las aulas, esto como “una reacción a situaciones específicas, y como consecuencia de determinadas acciones que puede llegar a ejercer una persona sobre otra” (Chavarriga et al., 2018, pág. 3); mientras que Huanca-Arohuanca et al., (2020) aseguran que parte importante del estrés en los estudiantes son las sobrecargas de actividades extracurriculares que sus padres aplican en ellos como: talleres, deportes, idiomas, etc; en un intento de crear un niño con mayores habilidades y conocimientos para su futuro. Además, el autor no descarta que es importante cierta dosis de estrés para provocar en el estudiante la solución de problemas en cada una de las etapas de su desarrollo.

A continuación Barraza (2006), en su investigación *un modelo conceptual para el estudio del estrés académico* desarrolla 4 hipótesis del estrés académico.

Hipótesis componentes procesuales del estrés académico: el estudiante se enfrenta a varias amenazas, las cuales se convierten en estímulos estresores; los mismos son reconocidos de forma natural por el cuerpo y provocan un desequilibrio sistémico, en este caso son los síntomas; finalmente obliga una reacción del individuo, que sería las estrategias de afrontamiento.

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: estos estresores los clasifican en mayores y menores; siendo los mayores toda amenaza directa, particular a la percepción de los sujetos, es decir, impredecible e incontrolable y que su resultado siempre será negativo;

entre ellos se ubica: comienzo o finalización de la escolarización, cambio de escuela, evaluaciones importantes; por otro lado están los estresores menores entre los cuales tenemos: competitividad grupal, sobrecarga de tareas, ambiente desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado, etc., estos dependen de la experiencia del individuo, a la vez hace una valoración para luego convertirlo en estresor, es decir cada persona tendrá una estimación propia, por tanto habrá reacciones diferentes entre cada alumno (Barraza, 2006). Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: para determinar los tipos de estrés, se considera que el distrés es el estrés académico, parte de un desequilibrio sistémico, provocado de la relación de la experiencia interna del estudiante con el entorno educativo, bajo una valoración individual. Para describir el desequilibrio sistémico existen varias clasificaciones según cada autor, Macías (2006) utiliza la consideración de Roberto Rossi que los clasifica en tres tipos: físicos (reacción propia del cuerpo), psicológicos (funciones cognoscitivas) y comportamentales (conductuales).

Hipótesis del afrontamiento como restaurador de equilibrio sistémico: Cuando el estudiante en relación con el entorno considera amenazante, provoca un estado de desequilibrio sistémico, por tanto, su cuerpo automáticamente valora y busca una solución a este desequilibrio es decir afronta este problema. Lazarus y Folkman (1986), denominan al afrontamiento como los recursos cognitivos y conductuales que se activan para enfrentar cambios externos o internos. Es decir, abordan el problema como un proceso que cambia constantemente, en el cual se utilizan diferentes estrategias, según factores emocionales y genéticos.

El individuo puede ser afectado por diferentes factores, que ya se analizó, ahora se revisará los niveles que puede significar el estrés, así mencionamos:

Fase de alarma Pereira (2009) menciona que, es la advertencia que existe alguna amenaza en el entorno, lo cual permite que las reacciones fisiológicas adviertan y se genere una respuesta como medida de afrontamiento, que en muchos casos son resueltas sin que la persona se de cuenta, sin embargo, cuando la persona no puede afrontar y esto provoca molestia entonces se dice que está en fase de alarma, lo que (Maturana y Vargas, 2015, pág. 37) denomina la sensación de estar “agobiado por mil cosas”.

Fase de resistencia si el estrés luego de la fase de alarma continua y perdura el individuo está en la fase de resistencia, lo que provoca es un malestar continuo y su cuerpo está resistiendo (Pereira, 2009), a lo que Vargas (2015, pág. 7) considera que “se ha adaptado a la sobrecarga prolongada en el tiempo y se mantienen las modificaciones que compensan la

homeostasis” es decir si el individuo está en la capacidad de resistir así por mucho tiempo no hay mayores inconvenientes, de lo contrario está pasando a la siguiente etapa.

Finalmente, la fase de agotamiento o fase terminal del estrés, se presenta con síntomas como la fatiga, la ansiedad y la depresión (Pereira, 2009):

La fatiga o ley de agotamiento es el cansancio del individuo ante el esfuerzo prolongado que no se recupera con el descanso nocturno y es mucho más lento la recuperación, por tanto, necesita de periodos más largos de descanso, a esto se debe acompañar ejercicios físicos y de respiración, además de una buena alimentación (Secadas, 1966).

La ansiedad escolar según San Martín y Luengo (2018, pág. 58) dice que “se entiende como un conjunto de síntomas agrupados en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras, que son emitidas por un individuo ante situaciones escolares que son percibidas como amenazantes y/o peligrosas”.

La depresión, sugiere baja autoestima, falta de aceptación, el rechazo consigo mismo y el rechazo de los demás, generando en el individuo un estado constantemente negativo, temeroso, ansioso y tienden a cambiar bruscamente sus emociones (Ugarte, 2018).

Es importante considerar que un estrés prolongado conlleva en la persona afección en las capacidades fisiológicas; “El derrumbe del escolar se genera por la falla de las estrategias adaptativas, se desmoronan y las reacciones emocionales, conductuales y cognitivas comienzan a ser visibles” (Vargas, 2015, pág. 37).

Las afecciones que asienten los estudiantes a causa de los diferentes factores del estrés y en diferentes niveles, los efectos se presentan a:

Nivel cognitivo, la persona pierde la capacidad de permanecer concentrada, presenta problemas de atención y retención memorística; el individuo no puede resolver conflictos que necesiten actividad mental, los hace de manera intuitiva cayendo continuamente en errores, no hay espacio para reflexionar una posible acción asertiva, la forma en que organiza sus pensamientos no sigue un patrón lógico y coherente (Pereira, 2009).

Nivel motor, la persona está constantemente tensa física y emotivamente, no encuentra un espacio para equilibrar y relajar tensiones, desarrolla rasgos de impaciencia, intolerancia, autoritarismo y desconsideración hacia otras personas. La autoestima cae en la incapacidad

e inferioridad ante los demás, además la persona no tiene control sobre sus valores de vida y hay ideación suicida (Pereira, 2009).

A Nivel fisiológico, la persona presenta varias alteraciones significativas en su vida diaria, como: falta de entusiasmo, ausentismo en la escolaridad, abruptos cambios de energía, insomnio; también afecta la armonía con las personas, atribuyéndose culpas y responsabilidades. Además, hay cambios en su personalidad, aparición de tics e ideas suicidas que intentan llevarlas a cabo.

Después del análisis de: los factores, los niveles y los efectos del estrés es momento de buscar los medios para afrontarlo, sin importar el nivel de afectación que tenga el estudiante o la significación que padezca en su cotidianidad, así se presenta a las artes desde sus diferentes áreas como solución a este problema en los niños.

En la antigüedad el arte fué conocido como el alivio natural para enfermedades físicas como psicológicas, las artes, cada una de ellas aporta a canalizar los elementos negativos y positivos del individuo; y permite una mejor visualización ante la toma de decisiones y asertividad en sus actividades (Arellano, 2013). Es por ello que son consideradas de gran importancia en la salud mental de los estudiantes, además de ser un medio para afrontar el estrés de manera que no llegue a etapas donde afecte el rendimiento y la tranquilidad del individuo.

A continuación, analizaremos las principales técnicas, que han sido estudiadas en beneficio de la salud entre ellas está: el teatro, la música, la danza, técnicas plásticas.

El teatro abarca técnicas que ayudan a que el estudiante se interne en su propio yo, excluya todo lo que está en el exterior y se interne en la actividad a desarrollar, esto permite que por un momento el alumno olvide todo lo que está fuera, además que expresa emociones que están aparentemente ausentes, las mismas que no permiten al individuo soltar ataduras que algún momento se impregnaron en su ser.

Técnicas como la de relajación, respiración, entonación, la evocación de sentimientos y la amabilidad permiten que el escolar pueda interactuar de forma libre y espontánea a través de juegos, el canto, la música, además que tiene materiales o artículos complementarios como maquillajes, disfraces, títeres, que enriquecerán su experiencia.

La expresión musical es considerada cómo la educación primordial en los niños, su aporte actúa positivamente en el nivel afectivo, cognitivo, motriz y lenguaje, (Arellano, 2013). La importancia de la educación musical es que, contribuye en el desarrollo psíquico y emocional, además “incide directamente en el bienestar físico, disminuyendo la ansiedad y favoreciendo el estado de ánimo” (Lorenzo, 2018).

La música posee características sensoriales y auditivas que estimulan distintas áreas sensoriales: audiciones rítmicas, estimula las acciones motrices y dinámicas; audiciones melódicas, que comprende emociones y sentimientos; audiciones armónicas, produce la actividad intelectual.

Botella , Canet , & Fosati, (2015, pág. 257) propone que “las artes visuales y la música son necesarias para proporcionar un desarrollo integral del alumnado y, de manera transdisciplinar, permite trabajar todo tipo de conocimientos y sentimientos que pueden alfabetizar en diferentes ámbitos”. En el área académica motiva al estudiante, permite aumentar: la concentración, el conocimiento, la creatividad, la memoria, la comprensión; así mismo permite expresar sentimientos guardados, por tanto, mejora el estado de ánimo.

La danza es la acción del cuerpo, que genera movimientos: coordinados, libres (transmitir emociones, sentimientos o estados de ánimo) o manifestaciones específicas, por lo general los movimientos van acompañados de música. En la danza la preparación física y técnica va antepuesta de una concentración mental o psicológica, la que va a permitir alcanzar la actitud escénica (Amado et al., 2011).

Estudios reconocen la práctica de la danza como reductor de estrés, positivo para elevar la confianza y autoestima, se considera un recurso sumamente útil para el equilibrio emocional, el bienestar físico y psicológico. Pérez y Cernuda (2020) en una investigación evaluativa y comparativa en la práctica de la danza en el control del estrés concluyó que “la danza es una herramienta educativa que colabora significativamente en el control del estrés y la reducción de la ansiedad” comparado con la actividad física y el sedentarismo.

Las artes plásticas Rodríguez (2021) sostiene que es un medio de expresión humana tan antiguo como la humanidad misma, mediante la cual el individuo impregna en un soporte la ideación, el imaginario o el sentir que quiere transmitir, con la ayuda de distintas técnicas y materiales, así mismo clasifica en dos grandes grupos:

Bidimensionales (lápices, pinceles, colores, etc.).

Tridimensionales (plastilina, arcilla, papel, etc.).

Las artes plásticas son importantes en la etapa infantil, estas, favorecen la creatividad e imaginación; es decir actúan directamente en el desarrollo de las capacidades intelectuales y motrices, además de ser un medio para expresar emociones. Una técnica de las artes plásticas que consigue resultados expresivos a través de la manipulación del papel y la combinación de colores es la filigrana, la misma puede recrear las más creativas formas naturales, experimentales, reales y surreales, dicha técnica con el pasar de la historia ha recorrido por varios oficios y ha incluido diferentes materiales.

La filigrana o quilling paper, es una técnica que su principal material son tiras de papel que, mediante la manipulación (enrollar, hacer flecos, hacer bucles) podemos conseguir diseños florales, fauna, ornamentales, decorativos y patrones geométricos, además podemos plasmar todo lo que nuestra imaginación quiera plantearse. Como menciona Johnston, (1998, pág. 4) en su libro *beautiful paper filigree to make in a weekend* dice que la filigrana es “el arte de colocar tiras de papel enrolladas y modeladas para hacer diseños... es una forma de arte que ha fascinado a la gente durante cientos de años.”

Esta técnica a través del tiempo fue muy bien recibida y aceptada por las personas que buscan la necesidad de crear o distraer por momentos su mente, saliendo de la cotidianidad, para provocar un espacio de diversión. El registro de la filigrana data aproximadamente desde el siglo XVIII, los primeros en utilizar la técnica fueron monjas y monjes quienes creaban arte de naturaleza religiosa, aunque la evidencia sugiere que la existencia es al menos hace 500 años, pero no es muy clara, por la fragilidad del papel que no permitió una conservación idónea de dicho estilo artístico (Blake, 1976).

La salud cognitiva, física y motora de los estudiantes es prioridad en los estudiantes, pues solo así existirá un niño preparado para aprender; además el éxito de la educación está en mantener activos e interesados a los estudiantes; Rahmawati, Ade, Affitah, & Affiyah, (2019, pág. 2) menciona que la filigrana o quilling de papel “es muy adecuado para que lo desarrollemos en el mundo de la educación para que pueda usarse como material educativo para los estudiantes para que no se aburran al aprender”.

Ammosova y Nikolaeva (2022, pág. 5) en su artículo *development of small motorics of senior preschoolers through the unconventional quilling technique*, sostiene que:

“La filigrana es una antigua técnica de procesamiento de papel que todavía está muy extendida en nuestro tiempo y se llama “quilling”. “Quilling” abre el camino para que los

niños sean creativos, desarrolla su imaginación y capacidades artísticas, y lo más importante, las habilidades motoras finas, así como a la mejora de la vista y la motricidad sensorial en general, se activa el pensamiento creativo, su rapidez, flexibilidad y originalidad” (Ammosova & Nikolaeva, 2022, pág. 5).

El arte de enrollar papel para crear formas, desarrolla en los niños la creatividad, la inteligencia y las capacidades artísticas; además “los ejercicios de quilling desarrollan la movilidad de las manos y la perseverancia, favorece el despertar de la imaginación y forma un estado de relajación psicológica” (Ammosova y Nikolaeva, 2022, pág. 5).

Desarrollo

En este estudio se utilizó un enfoque de investigación mixto cuantitativo y cualitativo que nos ayudará a conocer estados y situaciones que agobian a los estudiantes; un diseño experimental que nos permitirá saber su situación actual y de corte transversal el mismo que sugiere a las artes como instrumento de sanación. La población para este análisis fueron estudiantes de la Escuela fiscal mixta Doce de Abril establecida en la ciudad de Cuenca, ubicada en la parroquia El Batán, un total de 99 estudiantes pertenecientes a los 3 paralelos del 7mo año de EGB, siendo: 52 niños y 47 niñas en edades entre los 10-12 años.

La investigación planteada requiere determinar un diagnóstico inicial de los estudiantes, cuáles son los niveles de estrés a los que están sometidos en el convivir diario: fase de alarma, fase de resistencia o fase de agotamiento; también examinar cuáles son los estresores importantes, porque un niño con una carga de estrés significativa no puede desarrollarse de manera normal en su vida social, familiar, además que todos estas afecciones desembocan directamente en el desempeño académico escolar provocando niveles bajos de concentración, comprensión y rendimiento adecuado, esto, como resultado de problemas emocionales y físicos que contrae con ello, para eso revisamos algunos instrumentos para medir adecuadamente el estado de los estudiantes en análisis entre ellos podemos mencionar:

Inventario SISCO de estrés académico de Barraza-Macias, (2018, pág. 33), considera al estrés “como un término que debe ser tratado como un concepto multidimensional que permita comprender un amplio grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana”, para ello divide en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de

afrontamiento, midiendo el comportamiento de las respuestas en un escalamiento tipo Likert (Barraza-Macias, 2018).

Esta herramienta se concentra solo en factores derivados del espacio educativo como: obligaciones académicas, relación con los compañeros, exigencias de los docentes, etc., también analiza los síntomas y afrontamiento del estrés.

Test de Roberto y Rosita los autores Montenegro y Lira, (1981), el test indaga en la percepción del niño, su entorno familiar, escolar y social de una manera muy amistosa, y es utilizado como herramienta de diagnósticos previos. Recoge datos mediante una narrativa que permite al niño formar parte de un juego o una historia, los personajes son Roberto o Rosita, pero inconscientemente van a terminar desarrollándola desde su experiencia personal, como sostiene Iñiguez (2013) en su tesis de musicoterapia a teatroterapia hacia niños con agresividad y timidez, “es una entrevista flexible semi-estructurada, que puede evaluar el campo afectivo-social de los menores, detección de conflictos que pudieran interferir el desarrollo de ciertos procesos educativos”.

Inventario de estrés cotidiano infantil IECI de los autores Trianes, Blanca, Fernández, Escobar y Maldonado; este test se divide en tres áreas: salud, educativa y familiar, para la aplicación en niños de 6 a 12 años, en donde integra factores desde las diferentes áreas sociales a los que está expuesto el estudiante, para determinar un diagnóstico.

CUADRO COMPARATIVO DE LOS TEST

CARACTERÍSTICAS	Inventario SISCO	ROBERTO Y ROSITA	IECI
Es un test estrictamente para medir el estrés.	X		X
Es aplicable en el área educativa.	X	X	X
Incluye temas de salud.		X	X
Incluye temas escolares.	X	X	X
Incluye temas de percepción propia.	X	X	X
Incluye temas familiares.		X	X
Las preguntas son fáciles de comprender		X	X
Es apto para edades 10-12 años	X		X
Las preguntas son amistosas con los niños.	X	X	X
Las respuestas nos dan un diagnóstico claro.	X		X

Figura 1. Comparativo de instrumentos de medición de estrés. Elaboración propia

El test Inventario SISCO fue aplicado a un grupo de estudiantes con características similares (edades, 10-12 años y nivel de escuela, 7mo año de EBG), de esta anticipación, se presentó

un inconveniente, debido a la gran cantidad de inquietudes que tenían los niños, porque no comprendían bien las preguntas del evaluador, esto afectó en la espontaneidad y privacidad de las respuestas, por tanto, se descartó esta herramienta en nuestra investigación.

El test Roberto y Rosita, en este caso, busca información general de las situaciones que inquietan al estudiante, expandiendo el área de posibles afecciones, no obstante, mucho de estos casos pueden ser provocadores de estrés. Otra observación es que el éxito del test es, lo divertido que se convierte al momento de ser aplicado, sin embargo, en este caso las edades son 10-12 años, quizás en muchos casos se puede volver aburrido o incluso bromear en las respuestas y lo que se busca es sinceridad y conciencia al momento de aplicar la herramienta.

Y finalmente IECI, esta herramienta fue aplicada anticipadamente a un grupo similar, lo cual dio resultados positivos, haciendo que el test sea personal, sincero y entendible para todos. Aunque sí hubo una confusión, la cual fue solventada y reestructurada.

Así también en la fig. 1 comparativa se observa los tres test, que son analizados desde la aplicabilidad a nuestra investigación, sin embargo, hay ítems que diferencian al IECI como el test que cumple completamente todos los requisitos que se han tomado en consideración. Por tanto, fue la que se utilizó en la investigación, esta fue aplicada al público experimental, siguiendo las recomendaciones del manual, y anticipado el inconveniente suscitado en la aplicación anterior.

Los tres enfoques que maneja esta herramienta, permite reconocer los factores que influyen en las afecciones del niño:

- Estrés como estímulo, evalúa las amenazas
- Estrés como respuesta, fisiológicas, emocionales o conductuales.
- Estrés como relación, acontecimiento-reacción, (Trianes et al., 2011).

De igual manera maneja tres áreas de recolección de datos sobre los factores que provocan el estrés en el estudiante:

PREGUNTAS DEL INVENTARIO IECI

SALUD	ESCUELA	FAMILIA
Este año he estado enfermo o enferma varias veces.	Las tareas del colegio me resultan difíciles.	Visito poco a mis familiares (abuelos, tíos, primos, etc.)
Con frecuencia me siento mal (tengo dolores de cabeza, náuseas, etc)	Normalmente saco malas notas.	Paso mucho tiempo solo o sola en casa.
Este año me han llevado a urgencias.	Mis profesores son muy exigentes conmigo.	Hay problemas económicos en mi casa.
Tengo cambios de apetito (a veces como muy poco y a veces como mucho).	Participo en demasiadas actividades académicas.	Mis hermanos y yo nos peleamos mucho.
A menudo tengo pesadillas.	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea.	Paso poco tiempo con mis padres.
Me preocupa mi aspecto físico (me veo gordo o gorda, feo o fea, etc	Me pongo nervioso o nerviosa cuando me preguntan los profesores.	Mis padres me regañan mucho.
Mis padres me llevan muchas veces al médico.	En el colegio mis compañeros se meten mucho conmigo.	Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer.
Me canso fácilmente.		

Figura 2. Preguntas del cuestionario sobre los factores que provocan estrés en el estudiante desde las diferentes áreas: salud, escuela y familia tomado como referencia del manual del inventario de estrés cotidiano infantil. Elaboración por autores

En la fig. 2 se cita las preguntas del manual del inventario de estrés cotidiano infantil de los autores (Trianes et al., 2011) la misma que se clasifica según el área que ha sido designado; así se observa que:

El área de la salud parte de 8 preguntas las cuales se enfocan en distintas áreas y problemas que pueden agobiar al estudiante, dentro de estos numerales se puede interpretar si el niño está padeciendo algún trastorno de ansiedad, depresión o afección que impide el bienestar consigo mismo y su entorno.

El área escolar, con 7 preguntas pretende encontrar cuál es la percepción que tiene el estudiante sobre las obligaciones académicas, la relación con: sus profesores, los compañeros, las obligaciones académicas, etc.; además la exigencia que significa para él, los roles y la participación en el aula. La información que proporciona nos va a acercar más hacia su convivir diario en la escuela y conocer si concentra alguna amenaza, que repercute en bajo rendimiento, concentración, y demás problemas en la escuela.

Finalmente, el área familiar indaga la relación entre el niño, sus padres, hermanos y familiares más cercanos, revisa si existen conflictos, problemas económicos, descuido de los padres, etc., además identifica cuáles son sus roles y estado emocional dentro del núcleo familiar, de

esta manera se intenta descifrar cuáles son los puntos que necesitan ser atendidos.

El test procura recolectar información necesaria a partir de la cotidianidad de los niños, así se podrá detectar los problemas que acarrear los individuos: ¿qué afecta su salud psicológica, emocional y fisiológica? De esta manera, permite que el profesional pueda atender con mayor asertividad los problemas individuales de cada niño, sujetos a realidades distintas. Así también, a partir de resultados colectivos proponer o diseñar programas escolares para combatir las afectaciones que provoca el estrés en los niños.

La aplicación del IECI fue realizada al 7mo año de EGB paralelo "C" que significa el 33% de la población total, 35 niños, siendo 16 hombres y 19 mujeres, en dos grupos de estudiantes, esto con el objetivo de que: las respuestas sean personales; atender las inquietudes que en su momento tuvieron y generar un espacio de privacidad y sinceridad en sus respuestas. Así entonces se dio una pequeña introducción con las pautas que se iban a llevar a cabo para el desarrollo del test, el cual duró 20 minutos. Cabe mencionar que no se pidió que colocaran los nombres en los test, para que haya mayor confianza y seguridad en sus respuestas.

Puntuación y corrección, los resultados obtenidos en las encuestas tuvieron un tratamiento guiado según los lineamientos del manual, después de ser contabilizados, clasificados y distribuidos por área (salud, educación, familia) y sexo, esto debido a que en la puntuación nos va a dar valores según características de los individuos en estudio; así se aplicó una tabla de baremos² que nos brinda el propio del test.

Con la aplicación del test IECI, revisión de los resultados y la puntuación que nos da la tabla se pudo tener un diagnóstico del estado en que se encuentran los alumnos, tomando como referencia la puntuación total tenemos tres interpretaciones:

- Puntuación total 55 o menos nos indica que no existen problemas significativos.
- Puntuación total 56 y 65 sintomatología leve.
- Puntuación total superior a 66 sintomatología grave (Trianes et al., 2011).

² Es una tabla de referencia que nos da valores establecidos, según criterios propios del instrumento de medición de estrés, y nos sirve para referir el problema o sintomatología que, un individuo o grupo en observación está atravesando.

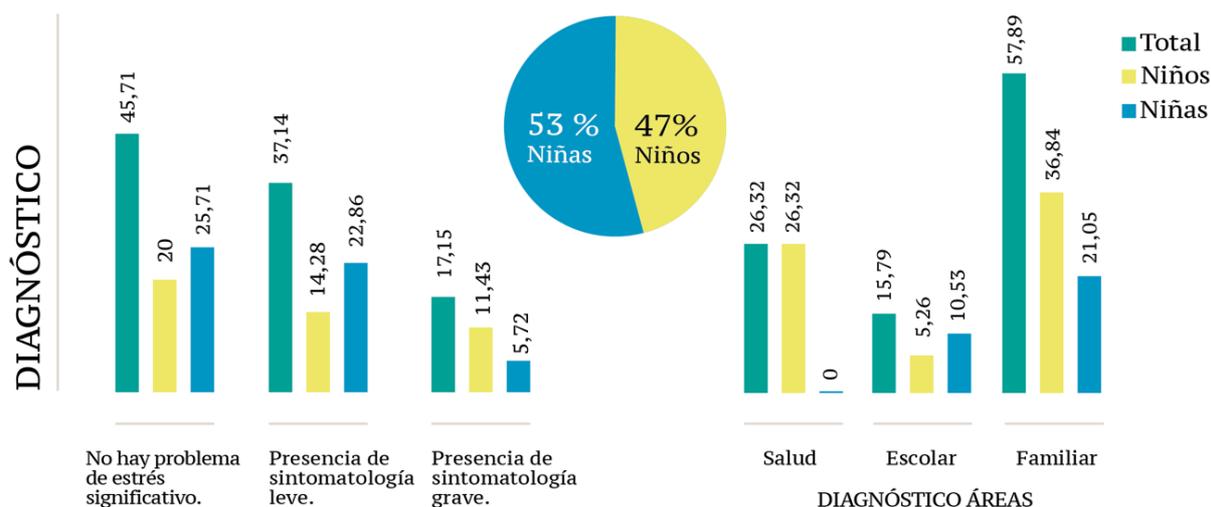


Figura 3. Resultados de la aplicación del Inventario de estrés cotidiano infantil IECI. Elaboración propia

Como se puede observar en la fig. 3, según el análisis de los resultados que da esta herramienta, se puede referir que la población tiene un alto grado de afecciones de estrés por cuanto existe un problema muy importante en el estudiantado, debido a los diferentes factores de las áreas tomadas en consideración.

La figura se divide en tres partes que son representadas en cuadros estadísticos, tomando referencia el estadístico de diagnóstico podemos decir que:

El 45,71 % sugieren que no hay problema de estrés significativo, entonces estaríamos ante lo que consideramos como fase de alarma, como ya se mencionó anteriormente, es la etapa en la cual existen estresores, pero el cuerpo se encarga automáticamente en dar una respuesta ante esto, en muchos casos nosotros ni nos enteramos (Pereira, 2009).

Seguido tenemos que en el 37,14% de la población existe la presencia de una sintomatología leve, entrando en la fase de resistencia, las amenazas son muchas y de todas partes, pero el cuerpo aún puede hacer frente ante estos factores contrarios, sin embargo, aquí ya existe molestia, irritabilidad, es decir el cuerpo está haciendo un esfuerzo constante por hacer frente y tomar decisiones de afrontamiento ante estas amenazas (Pereira, 2009).

Y por último un 17,15% nos indica la presencia de sintomatología grave, considerada por Pereira (2009) la fase de agotamiento, según el autor el individuo está invadido por el

cansancio diario de luchar contra las afecciones físicas, emocionales que son provocadas por el estrés, así mismo necesita cambiar su estilo de vida porque desgasta más energía al realizar actividades cotidianas, además que su descanso no es placentero y en muchos casos existe desorden de sueño.

Considerando los resultados obtenidos se puede mencionar que el 53% de la población tiene estrés, siendo el 37,14% una sintomatología leve que puede ser controlada o bien es un resultado de una serie de circunstancias momentáneas, las mismas no representan aún un cuadro grave de estrés. Sin embargo, también tenemos una importante presencia de sintomatología grave con el 17,14% esta parte de la población quizás no es visible en el diario convivir, pero es una alarma, la cual necesita una solución urgente.

Continuando con el análisis de la fig. 3, en la población total, observamos que:

La población con sintomatología positiva a estrés el 53% es de sexo femenino, diferenciándose con pocos puntos en diferencia del sexo masculino que tiene un 47%, tomando como referencia el total de estudiantes que están estresados. Así también podemos considerar que, dentro de la sintomatología leve la presencia femenina es mayoritaria con 8,58% por encima de los niños, ahora bien, la presencia masculina en la sintomatología grave es superior con 5,71%. Entonces, lo que podemos decir es que el sexo femenino tiende a ser más afectado en la fase de resistencia; caso contrario observamos en la fase de agotamiento con el sexo masculino, que representa la mayor parte de la población en etapa grave.

Finalmente, en la fig. 3, el diagnóstico por áreas que hace referencia a: salud, escuela y familia, como posibles amenazas de estrés, indican que:

El área familiar es el mayor provocador del estrés en los estudiantes, lo que significa que más de la mitad de las amenazas provienen del círculo que compone la familia con el 57,89%, podemos agregar que los niños tienen 15,79% más problemas que las niñas. Según lo analizado los problemas más frecuentes dentro del núcleo familiar son el poco tiempo que pasan con sus padres, y los problemas económicos, además la poca o nula frecuencia con que visitan a sus tíos, abuelos, primos, etc.

El área de la salud continúa con el 26,32% que determina la existencia importante de estresores, estos como reflejo de problemas en su salud o una mala percepción de sí mismo, aquí se pudo visibilizar que uno de los problemas más frecuentes, es la preocupación de su

aspecto físico, se sienten feos, gordos, etc., así también cambios de apetito y en un bajo porcentaje enfermedades continuas, en este punto las niñas son más susceptibles con el total del puntaje.

Y el área escolar que representa un 15,79% el más bajo, pero no menos importante, debido a que la existencia de factores es visible, es decir encuentran estresores dentro de la unidad académica, aquí se puede mencionar que, casi en la totalidad de la población el estrés sucede cuando los profesores preguntan algo acerca de la materia, los nervios que invaden provocan que el estudiante lo sienta como amenaza, en este apartado hay una mínima diferencia entre los sexos, las niñas sobresalen con 5,27%.

Las amenazas que están presentes en este diagnóstico provienen en su mayoría de los factores psicosociales, que comprenden: problemas familiares o poco tiempo compartido, afecciones en su salud y falta de aceptación de su propio yo; también incluyen los factores psicoeducativos, en este caso provienen de los nervios que les invaden al momento de exponer o responder algún tema que el docente les solicita y las evaluaciones o exámenes. Continuando, después de revisar los datos conseguidos con la aplicación del test de estrés IECI hemos visto que la población con estrés sobrepasa el 50% del total de la población en análisis, por cuanto consideramos la necesidad urgente de medios, metodologías o actividades que puedan ser integradas a la educación, además aportar con mecanismos para afrontar el estrés, con el objetivo de brindar salud emocional y física a los estudiantes; y lograr un rendimiento óptimo y eficiente en sus actividades académicas.

En los apartados anteriores, se ha analizado el tema del estrés, cómo se presenta, cuáles son los factores y cómo afecta a los niños en las distintas áreas del convivir diario; además nos adentramos en soluciones de afrontamiento desde las diferentes disciplinas de las artes, concentrándonos en la técnica de las artes plásticas, la filigrana, continuando con la aplicación del test IECI a niñas y niños estudiantes del 7mo año de EGB. Para diagnosticar cuál es su estado de salud frente al estrés, con base en lo resuelto, en las siguientes líneas vamos a proponer un mecanismo de afrontamiento desde las artes como indica Esquivel (2018 pág. 8) en su artículo *el proceso de integración de los niños a los talleres de creación artística de teatro y danza en la casa de Cultura Pedro Junco de Pinar del Río, Cuba*, “a través de la educación artística y la educación por el arte, contribuye de manera decisiva al desarrollo integral de los niños y jóvenes, al tiempo que impulsa el diálogo y la cohesión social”.

La respuesta para contrarrestar el estrés, es el taller de filigrana, busca aportar de manera significativa en los estudiantes, por tanto, se dirige a esta área de la educación, etapa en donde van a presenciar una serie de cambios importantes tanto físicos como emocionales siendo los beneficiarios los estudiantes de 10-12 años que tengan sintomatologías de estrés: nula, leve o grave, la periodicidad del taller será de 2 sesiones a la semana con una duración de 1 hora y un total de acompañamiento de 5 semanas.

La filigrana se presenta como un mecanismo para reducir el estrés, interactuando con los estudiantes mediante la manipulación de papel para concluir con un producto artístico modelado. Entonces con este constructo se ha planteado este taller no solo para chicos que acarrean grandes dificultades como resultado de esta afección, sino también para la niñez en general, que, si bien no presentan ningún signo de alarma, no quiere decir que estén libres de portarlo, ellos están constantemente vulnerables a tener estrés, esto por la misma cotidianidad que nos presenta retos, emociones, problemas y demás acciones que se encuentra en las distintas actividades y los diversos espacios que estamos relacionados.

El taller se desarrolló a partir de tres momentos:

<p>1 ANTICIPACIÓN</p> <p>Dinámicas para presentar el tema y generar un ambiente favorable para que el estudiante conecte con el taller.</p>	<p>2 CONSOLIDACIÓN</p> <p>Conceptos, técnicas, autores, temáticas y problemáticas actuales que el estudiante plasmará en sus resultados artísticos.</p>	<p>3 EJECUCIÓN</p> <p>Combinar la técnica según los conocimientos adquiridos y la guía del docente.</p>
--	--	--

# DE CLASE	ANTICIPACIÓN	CONSOLIDACIÓN	EJECUCIÓN
1	Realizar el rasgado de papel como una actividad lúdica.	Presentar la filigrana, conceptos, materiales, elementos, y todo lo que se puede lograr con la técnica.	Finalmente, vamos hacer cortes de papel en diferentes grosores y colores.
2	Iniciar la clase con una dinámica en la cual vamos a manipular el papel dando una forma cualquiera.	Explicación de las formas básicas de la filigrana.	Enrollamiento del papel, hacer flecos y bucles.
3	Vamos a manipular varios materiales naturales con los ojos tapados y trataremos de reconocer.	Hablaremos de la naturaleza, su importancia y los elementos maravillosos que podemos encontrar.	Realizaremos nuestra primera filigrana, partiendo de las formas naturales antes estudiadas.
4	Haremos un juego en parejas, uno guiará a su pareja a dibujar una forma y la otra dibujará en el papel.	Explicaremos sobre lo importante de los errores de los cuales podemos aprovechar y crear algo único.	Revisaremos los elementos trabajados que pensamos están mal o son feos, los tomaremos y vamos hacer nuestra obra artística.
5	Crearemos una filigrana humana.	Hablaremos sobre el respeto entre compañeros y la empatía hacia los demás.	Crearemos algo libre, pero esto tendrá un contenido muy especial porque vamos a regalar a otro compañero.
6	Lluvia de emociones, en un papel dibujaremos nubes con gotas negras y blancas.	Se planteará una conversación sobre experiencias que han sido desagradables, que crean molestia o dolor.	En las gotas negras vamos a poner nuestros momentos malos y en las blancas nuestros momentos felices.
7	Nos ensuciaremos las manos, con colores y haremos siluetas en un papel.	Explicaremos lo importante que es ensuciarse las manos, porque ahí es donde nace un buen resultado artístico.	Rellenaremos las siluetas que creamos con las manos.

8	Juego de los animales, gritos y mímica.	Concientizar sobre la importancia de cuidar nuestras mascotas en casa.	Haremos un presente para nuestra mascota, y los que no tienen lo harán para alguna persona cercana.
9	Haremos un juego en equipo, en donde primara la participación de todos.	Hablaremos sobre el trabajo en equipo y los buenos resultados que podemos llegar a tener.	Entre todos armaremos un collage aportando cada uno las formas que quieren integrar a la obra artística.
10	Plantaremos nuevamente el test.	Expondremos nuestros trabajos	Finalmente compartiremos experiencias positivas y negativas del taller impartido.

Figura 4. Cronograma de actividades del taller de filigrana. Elaboración propia



Figura 5. Desarrollo del taller de filigrana. Elaboración propia

En la fig. 5 se presenta el registro del taller de filigrana, el cual se desarrolló tomando en cuenta los 3 momentos: anticipación, consolidación y ejecución; cada clase se inició

presentando el tema con una dinámica, ayudó a que, el estudiante se interese por la técnica de modo que, en el siguiente momento hacían preguntas por cada punto del material que se presentaba, finalmente en el tercer momento se olvidaron del tiempo, del lugar que los rodeaba y se apropiaron de la filigrana desarrollando interesantes resultados artísticos.

Los estudiantes demostraron sentirse muy cómodos al utilizar los materiales (papel, tijeras y goma escolar), en un solo caso el uso de la goma y enrollado de papel fue muy dificultoso para el estudiante, al cual se dio mayor acompañamiento y seguimiento.

El taller tuvo gran aceptación por parte de los estudiantes, en cada actividad su concentración y creatividad era máxima, y lo más importante era ver que los niños eran felices haciendo filigrana.

Resultados

Para llevar a cabo la investigación se desarrolló un taller con objetivos en cada clase de filigrana, en la que el estudiante fue desarrollando su creatividad mediante la manipulación de papel, a la vez que fue expresando sus emociones y sentimientos guardados o difíciles de explicar, por tanto, disminuyendo las tensiones que generan estrés en el individuo. Luego de haber culminado la aplicación de la técnica artística la filigrana, se aplicó nuevamente el test de IECI, determinando los siguientes resultados:

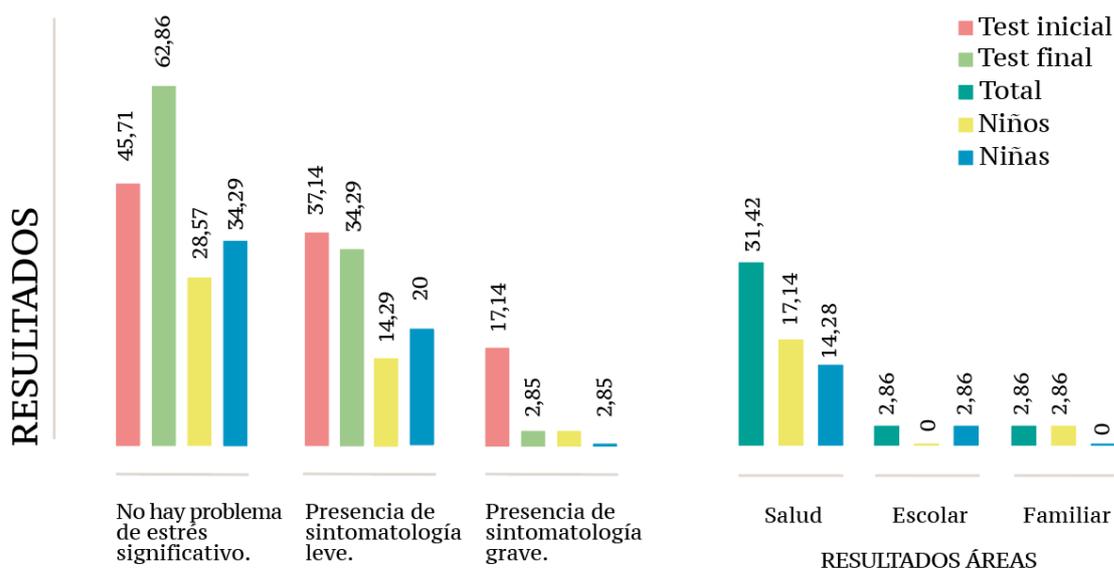


Figura 6. Resultados luego de aplicar la técnica de la filigrana. Elaboración propia

Tomando como referencia los datos iniciales en comparación con la información actual se observa en la fig. 6 que:

- Hubo un importante descenso en la presencia de sintomatología grave, de los 17,14% puntos que marcaba en un inicio bajo a 2,85% es decir representa una importante mejora en estudiantes en fase de agotamiento.
- La sintomatología leve también fue influenciada en los resultados de 37,14% inicial disminuyó a 34,29%, con ello se interpreta que la población con estrés leve tuvo un efecto favorable.
- Como consecuencia de los resultados luego de la intervención en los estudiantes, la población sin problemas de estrés significativo creció de 45,72% hacia 62,86% influenciando positivamente en la población.

También en la fig. 6 se analizó como afecta en los niños y las niñas obteniendo los siguientes resultados:

Niños

- Los niños con sintomatología grave disminuyeron drásticamente luego de la experimentación que dio un resultado de 2,8%, lo que en un inicio se detectó una puntuación de 11,43% de estudiantes masculinos en etapa de agotamiento.
- La presencia de sintomatología leve aumento de 14,28% en un inicio a 14,29% en la etapa posterior, este fenómeno está relacionado directamente con la sintomatología grave, el hecho está en que, la etapa más grave disminuyó en los niveles de estrés y se acentuaron en la etapa leve, por cuanto esta ascendió. Sin embargo, al tener un crecimiento muy escaso nos sugiere también que hubo estudiantes que bajaron sus niveles de estrés leve y pasaron a una sintomatología sin problemas significativos.
- En consecuencia, la fase donde no hay sintomatología creció en un porcentaje importante, inició en 20% y aumentó a 28,57%.

Niñas

- Las niñas representaron un 5,72% de la población con sintomatología grave, este valor

marcó 0% luego de la experimentación.

- En la sintomatología leve también marcó una respuesta positiva de un valor inicial 22,86% disminuyó a 20%, un valor mínimo, pero amerita un análisis similar al del grupo de los niños, dado el caso que nivel grave de estrés fue 0% en las niñas, quiere decir que este valor cayó en el nivel leve de estrés por tanto no es visible una gran diferencia en este caso, pero se puede apreciar en el nivel sin problema de estrés.

- Continuando con el punto anterior se resuelve que el grupo con sintomatología nula, creció en un porcentaje importante, se presentó con el 25,71% y concluyó con 34,29% luego de la aplicación de la técnica artística la filigrana.

Finalmente tomando como referencia los niños y niñas que aún están con sintomatología leve o grave de estrés, en relación con las áreas de salud, escolar y familiar se indicó que:

- En el área familiar, en un inicio marco 57,89%, luego de la aplicación del taller hubo una importante mejora general, disminuyendo a 2,86%, perteneciendo este último valor en su totalidad a los niños.

- Los factores en el área de la salud tuvieron un efecto contrario, significando en el diagnóstico inicial 26,32%, y en el final ascendió a 31,42%, con una distribución de 17,14% para las niñas y 14,28 para los niños.

- Según el referente escolar también hubo una respuesta positiva, partió con 15,79% descendió los factores a 2,86%, perteneciendo este valor total a las niñas.

Conclusiones

En conclusión, después de examinar los resultados conseguidos se dice que, el taller de filigrana tuvo una fuerte repercusión en los estudiantes en fase de agotamiento, quienes están en una etapa avanzada de estrés y pueden ser portadores de cuadros de ansiedad y depresión, añadiendo ideas suicidas; así también mencionar que la sintomatología leve también sintió una reducción en las afecciones del estrés, desplazando a los individuos hacia el cuadro de estrés no significativo, esto al ver un crecimiento en los porcentajes de mejora. Así se demuestra cómo, desde las artes puntualmente la filigrana, produce un cambio favorable en la salud del niño, al contar con un espacio donde puede crear un ambiente favorable, distraer su mente y escapar de la cotidianidad que están expuestos, es decir, el arte como medio para poder expresar emociones, sentimientos y plasmarlo de forma creativa en el papel. Así también la importante y directa repercusión que ocasiona en el desarrollo académico del estudiante, provocando el interés por el aprendizaje, pudiendo ser más activo, mejorando su creatividad, atención y concentración.

Finalmente, la técnica de enrollar papel resultó ser una actividad que envuelve al estudiante, permite captar su atención y concentración, a la vez que sugerimos que estas actividades sean impartidas por lo menos una hora por semana, esto ayudará a disminuir las tensiones que vienen dadas por: obligaciones académicas, problemas de salud, temas familiares, entre otros. Así también mencionar que los niños se sienten muy cómodos manipulando papel, por cuanto la alegría es palpable; así podemos mencionar que los estudiantes son felices cuando hacen filigrana.

Referencias

- Águila, B. A., Castillo, M. C., De la Guardia, R. M., y Achon, Z. N. (2015). Estrés académico. *Revista EDUMECENTRO*, 7(3). <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Amado, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., y García-Calvo, T. (2011). Estudio de las relaciones entre la Teoría de la Autodeterminación, el Flow Disposicional y las estrategias de afrontamiento del estrés en función de la modalidad de danza practicada. *European Journal of Human Movement*, (27), 43-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3794606>
- Ammosova, V. G., y Nikolaeva, L. V. (2022). Development of small motorics of senior preschoolers through the unconventional quilling technique. *European Journal of Natural History*, (1-C), 14-18. <https://world-science.ru/ru/article/view?id=34226>
- Arellano, N. B. (2013). *Manejo del estrés bajo un enfoque Artístico y Terapéutico: Una nueva propuesta para la Psicología* [Tesis de Grado, Universidad Autónoma del Estado de México]. Repositorio Institucional-Universidad Autónoma del Estado de México. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/40401>
- Armenta, N. G., Pacheco, C. C., y Pineda, E. D. (2008). Factores socioeconómicos que intervienen en el desempeño académico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Autónoma de Baja California. *Revista IIPSI*, 11(1), 153-165. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2747347.pdf>
- Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21, Inventario SISTémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. *Durango: ECORFAN*, 2.
- Blake, J. (1976). The Delicate Art of Quilling. *Design*, 77(3), 8-10.
- Botella, A. N., Hurtado, A. S., y Ramos, S. A. (2019). Innovación y tic en el paisaje sonoro de la música festera a través de la creación de musicomovigramas. *Vivat Academia*, (147), 109-123. <https://doi.org/10.15178/va.2019.147.109-123>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., L. W., S. W., N. G., y Rubin, G. J. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: revisión rápida de las pruebas. *Lancet*, 395. <https://apmadrid.org/Images/actividades/BROOKS%20SK%20et%20al.%20El%20impacto%20psicologico%20de%20la%20cuarentena%20%20y%20como%20reducirla.pdf>

- Capdevila, N., y Segundo, M. J. (2005). Estrés: Causas, tipos y estrategias nutricionales. *Revista Offarm*, 24(8), 96-104.
- Chavarriaga, C. P., Moreno, J. T., Ramírez, D. T., y Romero, J. V. (2018). El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 12(2). <https://cnps.cl/index.php/cnps/article/view/339/365>
- De Castro, J. F., & Luévano, E. F. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista Panamericana de Pedagogía*(26), 97-117
- Esquivel Cruz, M. (2018). El proceso de integración de los niños a los talleres de creación artística de teatro y danza en la Casa de Cultura Pedro Junco, de Pinar del Río, Cuba. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 9(16), 7-27. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ierediech/v9n16/2448-8550-ierediech-9-16-7.pdf>
- Fernández, G. A. (2011). Hipertensión arterial, estrés y rendimiento académico para la evaluación integral del adolescente hipertenso o en riesgo. *Revista Medicentro*, 15(3). <http://www.medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/viewFile/238/329>
- Funes, R. A. (2020). Programa de intervención para mejorar las relaciones interpersonales y reducir el estrés escolar y familiar. *Trabajo de master*. Universidad de Jaén.
- Gutiérrez, M. E. (2008). El estrés infantil. *Revista Digital Enfoques Educativos*, 18.
- Huanca-Arohuanca., J. W., Cruz, J., Casa, M., y Vargas, K. (2020). Estrés habitual infantil y estilos de aprendizaje en niños de Educación Primaria de Puno – Perú. *Revista Helios*, 4(2). https://www.researchgate.net/profile/Jesus-Huanca-Arohuanca-2/publication/354178429_Estres_habitual_infantil_y_estilos_de_aprendizaje_en_ninos_de_educacion_primaria_de_Puno-Peru/links/612a18bd2b40ec7d8bca9960/Estres-habitual-infantil-y-estilos-de-aprendizaje-en-ninos-de-educacion-primaria-de-Puno-Peru.pdf
- Iñiguez Lituma, D. (2013). *Programa de intervención a través de musicoterapia y teatroterapia dirigido a niños de 3 a 4 años con problemas de Agresividad y Timidez*. [Tesis de Maestría, Universidad del Azuay]. Repositorio Institucional - Universidad del Azuay. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/2530>
- Johnston, M. (1998). *Paper Quilling: Beautiful Paper Filigree to Make in a Weekend*. Lark Books.

Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y Proceso Cognitivos*.

Macías, A. B. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3).

Martínez, E., y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942007000200002

Maturana, H. A., y Vargas, S. A. (2015). Estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41.

Montenegro, H., y Lira, M. (1981). Estimulación Temprana. Cursillo de Educación Especial. *Separata*.

Nieves Achón, Z., Satchimo Namalyongo, A., González Nieves, Y., y Jiménez Jorge, M. (2013). Algunas consideraciones acerca del estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 7(11), 91-116.

Peláez, M. E., y Lago, A. (2020). La actividad artística como regulador de los procesos de ansiedad y agresividad en niños. *Revista Portuguesa de Educação*, 33(2), 226-239.
<https://doi.org/10.21814/rpe.17739>

Pereira, M. N. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33 (2).
<https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>

Pérez Lorenzo, F. (2018). *Importancia de la música en la educación primaria para el desarrollo global del niño. ¿verdad o mito? Trabajo de fin de grado de maestro en educación primaria*. [Tesis de Grado, Universidad de la Laguna]. Repositorio Institucional - Universidad de la Laguna.
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/11090/Importancia%20de%20la%20musica%20en%20la%20Educacion%20Primaria%20para%20el%20desarrollo%20global%20del%20nino%20%C2%BFVerdad%20o%20mito.pdf?sequence=1>

Rahmawati, S., Ade, O. S., Affitah, & Affiyah, Z. (2019). Pemanfaatan Limbah Kertas Paper Quilling sebagai Media Pembelajaran Biologi Melatih Daya Kreativitas Siswa. *Proceeding of Biology Education*, 3(1), 213-216.
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/pbe/article/view/13108>

Rodolfo, K. (2000). What is homeostasis? *Scientific American*.

Rodriguez García, E. (2021). *Técnicas de expresión artística y estrés escolar en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de San Ignacio, 2021*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional - Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69534>

Secadas, F. (1966). Trabajo y descanso del escolar: la fatiga. IV. *Revista de Educación*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/70724>

San Martín, N. L., y Luengo, M. P. (2018). Diferencias en ansiedad escolar, autoestima y perfeccionismo en función del nivel escolar y el sexo en estudiantes chilenos de educación primaria. *Revista reflexión e investigación educativa*, 1(1), 57-69. <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/3405>

Trianes, M. V., Blanca, M. J., Fernandez-Baena, F. J., y Maldonado, E. F. (2011). Inventario de estrés cotidiano infantil. *TEA ediciones*.

Ugarte Dionicio, S. (2018). *Bullying y depresión infantil en escolares de la IE Mercedes Indacochea-Huacho 2017* [Tesis de Grado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional-Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/16434>