ASCE MAGAZINE ISSN: 3073-1178

Revista ASCE Magazine, Periodicidad: Trimestral, Volumen: 5, Número: 4, Año: 2026 páginas 609-630

Doi: https://doi.org/10.70577/asce.v5i4.1146

Recibido: 2026-10-06

Aceptado: 2026-10-20

Publicado: 2026-11-16

El manejo del estrés como habilidad socioemocional en estudiantes de quinto año de Educación General Básica

Stress management as a socio-emotional skill among fifth-grade students in General Basic Education

Autor(s)

Lcda. Edith Briggitte Roldán Chávez[1]
briggitteroldan1998@gmail.com
https://orcid.org/0009-0007-9757-0470
Universidad Bolivariana del Ecuador
Guayas - Ecuador

Lcda. Cristina Lezbeth Orozco Agurto[2]
crisles-28@hotmail.com
https://orcid.org/0009-0005-2463-0992
Universidad Bolivariana del Ecuador
El Oro - Ecuador

Dra. Giselle Aurelia Rodríguez Caballero[3]
garodriguezc@ube.edu.ec
https://orcid.org/0000-0002-5368-6371
Universidad Bolivariana del Ecuador
Guayas - Ecuador

Cómo citar

Roldan Chávez, E. B., Orozco Agurto, C. L., & Rodriguez Caballero, G. A. (2026). El manejo del estrés como habilidad socioemocional en estudiantes de quinto año de Educación General Básica. *ASCE MAGAZINE*, *5*(4), 609–630. https://doi.org/10.70577/asce.v5i4.1146

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Resumen

El estrés infantil afecta el bienestar integral del estudiante y se manifiesta en el ámbito escolar mediante ansiedad, irritabilidad, dificultades de concentración y disminución del rendimiento académico. En la Unidad Educativa Augusta Mora de Franco se identificó la necesidad de fortalecer acciones preventivas para el manejo del estrés en estudiantes de quinto año de Educación General Básica. El estudio tuvo como objetivo proponer una estrategia pedagógica preventiva para favorecer el manejo del estrés como habilidad socioemocional. Se adoptó un enfoque mixto, diseño no experimental, alcance descriptivo y corte transversal. Participaron 28 estudiantes de un paralelo de quinto año y dos docentes titulares del grado. Se aplicó el Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC) y se realizaron entrevistas semiestructuradas a los docentes. Los resultados mostraron que todos los ítems del IIEC, las situaciones más frecuentes combinaron circunstancias familiares, como enfermedad reciente de un familiar cercano con 85,7 % y hábitos perjudiciales de un progenitor con 78,6 %, junto con situaciones escolares, como cambios imprevistos de docente con 82,1 % y dificultad para concentrarse con 78,6 %. De ahí, que se identificó necesidades pedagógicas relacionadas con reconocimiento emocional, autorregulación, afrontamiento positivo, expresión emocional y convivencia escolar. A partir de estas necesidades se diseñó una estrategia con cinco actividades breves “Semáforo emocional”, “Respiramos juntos”, “Mi mochila de preocupaciones”, “Historias de solución” y “Palabras que ayudan”. Se concluyó que la propuesta presentó pertinencia y factibilidad para su futura implementación; sin embargo, su efectividad debía comprobarse mediante su aplicación y evaluación en investigaciones posteriores.

Palabras clave: Estrés mental, Bienestar del estudiante, Desarrollo infantil, Educación básica, Psicología de la educación.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Abstract

Childhood stress affects the student's overall well-being and manifests itself in the school environment through anxiety, irritability, concentration difficulties, and decreased academic performance. In the Augusta Mora de Franco Educational Unit, the need to strengthen preventive actions for stress management in fifth-year students of Basic General Education was identified. The objective of the study was to propose a preventive pedagogical strategy to favor stress management as a socio-emotional skill. A mixed approach, non-experimental design, descriptive scope, and cross-sectional section was adopted. A total of 28 students from a fifth-year parallel and two tenured teachers participated. The Children's Inventory of Daily Stressors (IIEC) was applied and semi-structured interviews were conducted with teachers. The results showed that all the items of the IIEC, the most frequent situations, combined family circumstances, such as recent illness of a close relative with 85.7% and harmful habits of a parent with 78.6%, along with school situations, such as unforeseen changes of teacher with 82.1% and difficulty concentrating with 78.6%. Hence, pedagogical needs related to emotional recognition, self-regulation, positive coping, emotional expression, and school coexistence were identified. Based on these needs, a strategy was designed with five brief activities: "Emotional traffic light", "We breathe together", "My backpack of worries", "Stories of solution" and "Words that help". It was concluded that the proposal presented relevance and feasibility for its future implementation; however, its effectiveness should be verified through its application and evaluation in subsequent research.

Keywords: Mental stress, Student well-being, Child development, Basic education, Educational psychology.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Introducción

El estrés infantil constituye una respuesta física, emocional y conductual que aparece cuando el niño percibe que las demandas del entorno superan los recursos personales con los que cuenta para afrontarlas. Aunque forma parte de la vida cotidiana y puede favorecer la adaptación ante determinados desafíos, cuando se presenta de manera frecuente o intensa tiende a afectar el bienestar integral del estudiante. En la etapa escolar suele asociarse con exigencias académicas, evaluaciones, sobrecarga de tareas, dificultades para relacionarse con los compañeros, conflictos familiares y temor a no cumplir las expectativas de padres y docentes (Barreno, 2025; Calle, 2024).

Para ser más precisos, esta situación puede derivar en ansiedad, irritabilidad, problemas de concentración, desmotivación y disminución del rendimiento académico. Desde esta perspectiva, el manejo del estrés deja de ser un asunto exclusivamente clínico y se configura como una habilidad socioemocional: la capacidad de reconocer situaciones generadoras de tensión, identificar las emociones que producen, regular las respuestas y aplicar estrategias de afrontamiento positivo ante las demandas escolares, familiares y sociales.

Las investigaciones recientes señalan que la autorregulación emocional es un proceso central para el bienestar infantil en el aula, especialmente en contextos de vulnerabilidad (Somerville et al., 2024). De hecho, Alarcón et al. (2023) identificaron que focalizarse en las tareas escolares y regular las emociones son desafíos cotidianos que el alumnado debe afrontar, lo que subraya la importancia de apoyar estos procesos desde la práctica pedagógica.

Dicha conceptualización se articula con los planteamientos de la educación socioemocional, que concibe la escuela como un espacio privilegiado para el acompañamiento preventivo. Durante los años correspondientes a la Educación General Básica, los estudiantes experimentan cambios significativos en su desarrollo cognitivo, emocional y social: incrementan sus responsabilidades escolares, fortalecen sus relaciones interpersonales y desarrollan mayor autonomía, aunque todavía requieren orientación adulta para comprender y regular sus emociones. Cuando no disponen de estrategias adecuadas para afrontar situaciones estresantes, pueden presentar dificultades para resolver conflictos, controlar sus emociones y participar activamente en el aprendizaje. Por ello, el manejo del estrés constituye un aspecto fundamental para favorecer el desarrollo integral y la permanencia de un ambiente escolar saludable.

El problema adquiere mayor relevancia, dado que en las últimas décadas, las demandas del entorno escolar se han complejizado y las manifestaciones de tensión en la infancia se han vuelto más visibles en distintos contextos educativos. Las respuestas institucionales suelen privilegiar acciones reactivas como la atención de casos, derivaciones o intervenciones aisladas, antes que propuestas preventivas

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

sostenidas. Además, muchas iniciativas de educación emocional provienen de contextos y diseños distintos al latinoamericano, lo que dificulta su transferencia directa y exige adaptaciones pertinentes.

El contexto ecuatoriano plantea retos particulares: la Educación General Básica combina exigencias curriculares crecientes con condiciones institucionales desiguales, y la educación socioemocional aún no se integra de manera sistemática a la rutina del aula. El Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) cumple un rol relevante, pero su alcance es limitado frente a las necesidades cotidianas de todos los grados. Específicamente, en la Unidad Educativa Augusta Mora de Franco se identifica la necesidad de fortalecer acciones preventivas para el manejo del estrés en estudiantes de quinto año, pues las demandas propias del proceso educativo, sumadas a los cambios personales y sociales propios de la edad, pueden generar tensiones que repercuten en el desempeño académico, el comportamiento y las relaciones con los demás.

Frente a este panorama, la literatura ofrece referentes valiosos, aunque parciales. Angulo et al. (2025), mediante una revisión documental sobre primera infancia, destacan actividades orientadas a la autorregulación, la empatía y la interacción social. Balón & Pino (2024), en un estudio de caso de una niña de cuatro años, subrayan la adaptación de los apoyos y la cooperación entre escuela y familia. Gil & Ferriol (2025) examinaron un programa breve de mindfulness mediante mediciones antes y después en 15 escolares, mientras que Ramos et al. (2024) estudiaron prácticas de mindfulness y procesos atencionales en niños de 9 a 11 años.

Cada uno de estos estudios aportan orientaciones relevantes, pero sus contextos, edades y diseños difieren del presente estudio, por lo que no cabe asumir que sus resultados se reproducirán automáticamente en otra población. Para el diagnóstico contextual resulta pertinente, además, el Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC) de Trianes et al. (2009), que identifica situaciones cotidianas potencialmente generadoras de estrés sin constituir una medida directa de habilidades socioemocionales. El aporte de esta investigación consiste, precisamente, en traducir un diagnóstico contextualizado en actividades preventivas y criterios de seguimiento para quinto año de Educación General Básica.

La investigación se justifica por su aporte con una estrategia preventiva que orienta la práctica docente hacia el fortalecimiento de habilidades socioemocionales como la autorregulación, la expresión emocional y el afrontamiento positivo, sin desplazar los objetivos académicos. Desde lo social, contribuye a la formación de niños capaces de reconocer y gestionar sus emociones ante situaciones de tensión propias del entorno escolar, familiar y comunitario, lo que favorece la convivencia y el bienestar. Desde lo científico, responde a la necesidad de generar propuestas contextualizadas para la Educación General Básica ecuatoriana.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Experiencias como la de Lozano (2024), quien diseñó y evaluó un programa de intervención socioemocional para el afrontamiento saludable del estrés en estudiantes de primaria en México, confirman la pertinencia de este tipo de propuestas en contextos latinoamericanos. Además, el meta-análisis de Juhász et al. (2024) sobre la efectividad de las intervenciones escolares para el manejo del estrés confirma que este tipo de programas producen efectos positivos, aunque modestos, lo que respalda la necesidad de diseñar propuestas preventivas bien fundamentadas y contextualizadas

De lo anterior se desprende la siguiente pregunta de investigación: ¿qué componentes debe integrar una estrategia pedagógica preventiva, para favorecer el manejo del estrés como habilidad socioemocional en estudiantes de quinto año de la Unidad Educativa Augusta Mora de Franco? Para responderla, el objetivo general es proponer una estrategia pedagógica preventiva para favorecer el manejo del estrés como habilidad socioemocional en estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Augusta Mora de Franco; los objetivos específicos son: 1) identificar situaciones cotidianas generadoras de estrés mediante el IIEC; 2) analizar las percepciones docentes sobre manifestaciones asociadas al estrés y estrategias de apoyo; y 3) diseñar la estrategia a partir de la integración del IIEC y las entrevistas docentes.

Material y Métodos

Diseño y tipo de investigación

La investigación se desarrolló con enfoque mixto, diseño no experimental, alcance descriptivo y corte transversal. El componente cuantitativo permitió identificar situaciones cotidianas potencialmente generadoras de estrés mediante el Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC). El componente cualitativo recogió las percepciones de dos docentes mediante entrevistas semiestructuradas. Ambos componentes se integraron en la fase interpretativa del diagnóstico para identificar necesidades pedagógicas y fundamentar la estrategia preventiva. No se manipuló ninguna variable ni se evaluó la efectividad de la propuesta.

Población, muestra y criterios de selección

Población

La población estuvo conformada por 58 estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Augusta Mora de Franco y 2 docentes responsables del grado.

Muestra y tipo de muestreo

Se aplicó un muestreo no probabilístico, de tipo intencional. La muestra se conformó por dos grupos de participantes con roles diferenciados. Por un lado, se seleccionaron intencionalmente 28

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

estudiantes de un mismo paralelo de quinto año, por accesibilidad del grupo y vinculación directa con el contexto investigado. Por otro lado, participaron los dos docentes titulares del grado, quienes aportaron información contextual sobre las manifestaciones observadas en el aula.

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios se aplicaron conforme los siguientes parámetros.

Estudiantes

- Estar matriculados en quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Augusta Mora de Franco durante el período académico 2025-2026.
- Contar con el consentimiento informado firmado por el representante legal.
- Manifestar su asentimiento para participar en la investigación.
- Asistir regularmente a clases durante el período de recolección de datos.

Docentes

- Ser docente titular de quinto año de Educación General Básica.
- Tener experiencia directa en el trabajo pedagógico con los estudiantes participantes.
- Aceptar voluntariamente participar mediante la firma del consentimiento informado.

Criterios de exclusión

Estudiantes

- No presentar el consentimiento informado firmado por el representante legal.
- Ausentarse el día de la aplicación de los instrumentos.
- Presentar cuestionarios incompletos o con respuestas inconsistentes que impidan su análisis.

Docentes

- No aceptar participar voluntariamente en la investigación.
- No completar la entrevista programada.

Variables y operacionalización

La operacionalización de ambas variables (Tabla 1) orientó la selección del IIEC, la construcción de la guía de entrevista y el diseño de las actividades y del sistema de seguimiento.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Tabla 1

Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones / componentes	Indicadores	Instrumentos o productos
VD: Manejo del estrés como habilidad socioemocional	Capacidad del estudiante para reconocer situaciones generadoras de tensión, identificar sus emociones, regular sus respuestas emocionales y aplicar estrategias de afrontamiento positivo ante las demandas escolares, familiares y sociales.	Reconocimiento emocional	Identificación de preocupación, tristeza, irritabilidad, nerviosismo y manifestaciones asociadas al estrés.	IIEC (estresores y situaciones asociadas al malestar) + guía de entrevista docente (manifestaciones observadas).
		Autorregulación	Control de reacciones emocionales, concentración y uso de recursos para disminuir la tensión.	IIEC (dificultades de concentración y tensión) + guía de entrevista (manifestaciones y estrategias de regulación).
		Afrontamiento positivo	Búsqueda de soluciones, solicitud de apoyo y respuesta ante exigencias escolares.	IIEC (demandas y estresores cotidianos) + guía de entrevista (estrategias de afrontamiento y necesidades de apoyo).
		Expresión emocional	Comunicación de preocupaciones, sentimientos y necesidades.	Guía de entrevista (manifestaciones, comunicación emocional y necesidades identificadas).
		Convivencia escolar	Relaciones con compañeros y docentes ante situaciones de presión o conflicto.	IIEC (estresores interpersonales) + guía de entrevista (conflictos, aislamiento y dificultades de convivencia).

Nota. *Elaboración propia. La VD se operacionalizó para orientar la selección del IIEC y la construcción de la guía de entrevista.*

Cabe precisar que el IIEC identifica situaciones cotidianas potencialmente generadoras de estrés y no mide directamente las habilidades socioemocionales. Por ello, sus resultados se complementaron con las entrevistas docentes y los referentes teóricos, integración que permitió inferir necesidades pedagógicas sin convertir las categorías analíticas en subescalas del inventario. La estrategia pedagógica preventiva, por su parte, se operacionalizó en actividades, seguimiento y condiciones de implementación, lo que permitió diseñarla, registrarla y valorarla por especialistas.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

A partir de los indicadores definidos en la operacionalización (Tabla 1), se seleccionaron y construyeron los instrumentos de recolección de datos. En correspondencia con el enfoque mixto, se emplearon dos técnicas: la encuesta y la entrevista semiestructurada.

Técnica de encuesta: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC)

La técnica de encuesta se aplicó mediante el IIEC, elaborado por Trianes et al. (2009), cuyo instrumento consta de 25 ítems dicotómicos (Sí = 1; No = 0). La puntuación total se obtiene de la suma de las respuestas afirmativas y oscila entre 0 y 25. Se analizaron frecuencias absolutas y porcentajes por ítem. Respecto a la consistencia interna, el estudio original reportó un alfa de Cronbach de $\alpha = 0{,}70$. El coeficiente constituye una medida de la consistencia interna del instrumento.

Técnica de entrevista semiestructurada: guía de entrevista a docentes

La técnica de entrevista semiestructurada se aplicó mediante una guía construida a partir de las cinco dimensiones de la variable dependiente y sus respectivos indicadores (Tabla 1). La guía buscó recoger información sobre manifestaciones emocionales y conductuales observadas, situaciones percibidas como generadoras de tensión, estrategias de apoyo implementadas, dificultades para el acompañamiento y necesidades de apoyo pedagógico.

La guía fue sometida a valoración mediante juicio de cinco expertos, con el propósito de valorar su pertinencia, claridad, coherencia y suficiencia en relación con el objetivo de la investigación. Los criterios utilizados se presentan en la Tabla 2.

Tabla 2

Criterios de valoración de la guía de entrevista semiestructurada

Criterio de valoración	Descripción
Pertinencia	Correspondencia de las preguntas con el objetivo de la investigación y la variable estudiada.
Claridad	Redacción comprensible, precisa y adecuada para los docentes entrevistados.
Coherencia	Relación lógica entre las preguntas, las categorías de análisis y el propósito del estudio.
Suficiencia	Capacidad de la entrevista para recoger información relevante sobre manifestaciones, causas, estrategias y necesidades relacionadas con el manejo del estrés.

Nota. *Elaboración propia.*

Procedimiento de recopilación de datos

Una vez obtenida la autorización de las autoridades de la Unidad Educativa Augusta Mora de Franco, se solicitó el consentimiento informado de los representantes legales de los estudiantes y el consentimiento de los docentes participantes. Posteriormente, se aplicó el IIEC a los estudiantes

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

seleccionados, conforme las instrucciones establecidas por sus autores. Las entrevistas semiestructuradas se realizaron de manera individual a los docentes y fueron registradas con su autorización para facilitar el análisis de la información.

La estrategia pedagógica preventiva se diseñó a partir de la integración de los resultados del IIEC y de las entrevistas docentes. Una vez elaborada, fue sometida a la valoración de los cinco especialistas mencionados. Las valoraciones y recomendaciones emitidas fueron organizadas por criterio y analizadas descriptivamente. No se dispuso de los registros individuales completos de las puntuaciones de los especialistas; por ello, no se calcularon coeficientes de concordancia interjueces y la valoración se presenta como una síntesis cualitativa estructurada.

Análisis de los datos

Los datos cuantitativos obtenidos mediante el IIEC fueron organizados y procesados en Microsoft Excel mediante estadística descriptiva, con frecuencias absolutas y porcentajes para identificar la presencia de estresores cotidianos en los estudiantes. Los resultados cuantitativos se contrastaron con la información de las entrevistas para identificar coincidencias temáticas, complementariedades y situaciones sin corroboración específica. A partir de esta lectura conjunta se infirieron necesidades pedagógicas para la propuesta. La integración se realizó mediante triangulación interpretativa entre ambas fuentes.

La información cualitativa obtenida mediante las entrevistas semiestructuradas fue procesada con apoyo del software ATLAS.ti, mediante un análisis de contenido de carácter descriptivo e interpretativo. El procedimiento comprendió la codificación de las respuestas, la identificación de categorías recurrentes y la organización de los principales significados expresados por los participantes. El análisis priorizó la descripción e interpretación de las percepciones de los participantes y no la generalización al conjunto del profesorado.

La valoración de la estrategia pedagógica preventiva se sistematizó por criterio de pertinencia, coherencia, aplicabilidad, claridad metodológica y contribución pedagógica, y se analizó descriptivamente, según las coincidencias, observaciones y sugerencias orientadas al perfeccionamiento de la propuesta.

Consideraciones éticas

La investigación respetó los principios éticos de participación voluntaria, confidencialidad, anonimato y uso exclusivo de la información con fines académicos. Se obtuvo el consentimiento informado de los representantes legales de los estudiantes y el consentimiento de los docentes participantes. Se solicitó el asentimiento de los estudiantes y se explicó el carácter voluntario de su

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

participación, así como la posibilidad de retirarse sin consecuencias. La información recolectada se utilizó exclusivamente para los fines de la investigación y se mantuvo la confidencialidad de los datos.

Resultados

Los resultados se presentan en correspondencia con los objetivos específicos. Primero se describen las situaciones cotidianas potencialmente generadoras de estrés identificadas mediante el IIEC; luego, las percepciones docentes sobre manifestaciones asociadas al estrés y estrategias de apoyo; posteriormente, la integración de ambas fuentes y las necesidades pedagógicas inferidas; finalmente, la estrategia pedagógica preventiva diseñada y su valoración por especialistas.

a. Situaciones cotidianas potencialmente generadoras de estrés (IIEC)

Como se observa en la Tabla 3, la aplicación del Inventario Infantil de Estresores Cotidianos a 28 estudiantes de quinto año permitió identificar las situaciones que el grupo reconoce como potencialmente generadoras de estrés.

Tabla 3

Resultados del Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC) aplicado a los estudiantes de quinto año de Educación General Básica (n = 28)

Ítem	Situación evaluada	Sí (n)	Sí (%)	No (n)	No (%)
1	Enfermedades en varias ocasiones durante el curso	17	60,7	11	39,3
2	Malestar físico frecuente, como dolor de cabeza o náuseas	18	64,3	10	35,7
3	Cambios de apetito	19	67,9	9	32,1
4	Sobresaltos frecuentes	20	71,4	8	28,6
5	Pesadillas	21	75,0	7	25,0
6	Pasar mucho tiempo sin hacer nada	16	57,1	12	42,9
7	Preocupación por la apariencia física	18	64,3	10	35,7
8	Dificultad para concentrarse en una tarea	22	78,6	6	21,4
9	Cansancio fácil	17	60,7	11	39,3
10	Movimiento constante y dificultad para permanecer quieto	19	67,9	9	32,1
11	Regaños de los padres por consumir muchas golosinas	20	71,4	8	28,6
12	Visitas frecuentes al médico acompañadas por los padres	21	75,0	7	25,0
13	Obtención habitual de malas calificaciones	18	64,3	10	35,7
14	Cambios imprevistos de docente	23	82,1	5	17,9
15	Percepción de exigencias elevadas por parte de los docentes	17	60,7	11	39,3
16	Participación en demasiadas actividades extraescolares	19	67,9	9	32,1
17	Molestias o burlas recibidas en el colegio	20	71,4	8	28,6
18	Percepción de dificultad de las tareas escolares	22	78,6	6	21,4
19	Visitas poco frecuentes a familiares	16	57,1	12	42,9
20	Permanecer mucho tiempo solo en casa	18	64,3	10	35,7
21	Compartir poco tiempo con los padres	21	75,0	7	25,0
22	Encargos de los padres que se perciben superiores a lo que se puede realizar	19	67,9	9	32,1

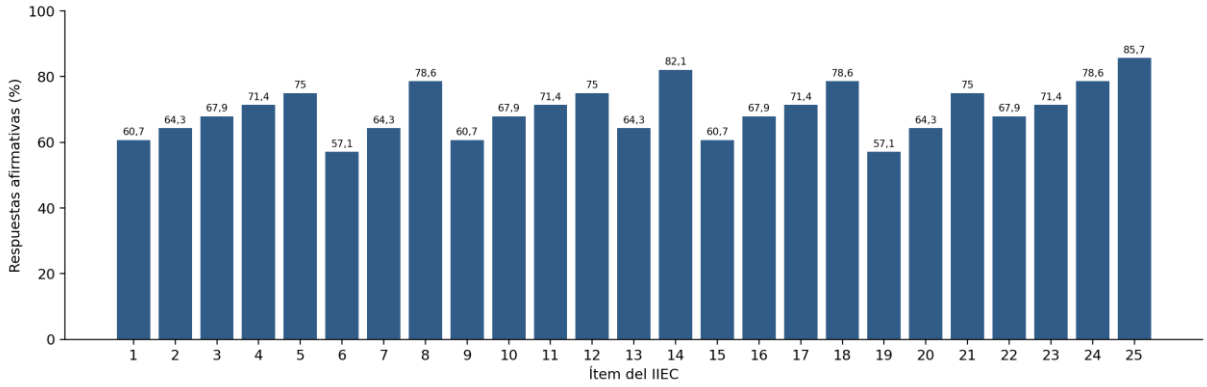
Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

23	Problemas económicos en el hogar	20	71,4	8	28,6
24	Hábitos perjudiciales de un progenitor, como beber o fumar en exceso	22	78,6	6	21,4
25	Enfermedad reciente de un familiar cercano	24	85,7	4	14,3

Nota. *Elaboración propia a partir de las respuestas al IIEC de Trianes et al. (2009).*

Figura 1

Porcentaje de respuestas afirmativas por ítem del IIEC (n = 28)



Nota. *Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos mediante la aplicación del Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC).*

Como se observa en la tabla 3, los porcentajes de respuestas afirmativas oscilaron entre 57,1 % y 85,7 %. Las mayores frecuencias correspondieron a la enfermedad reciente de un familiar cercano, con 85,7 %; los cambios imprevistos de docente, con 82,1 %; y, con 78,6 % en cada caso, la dificultad para concentrarse en una tarea, la percepción de dificultad de las tareas escolares y los hábitos perjudiciales de un progenitor. También destacaron las pesadillas, el poco tiempo compartido con los padres y las visitas frecuentes al médico acompañadas por los padres, con 75,0 % cada una. En contraste, las menores frecuencias se registraron en pasar mucho tiempo sin hacer nada y en las visitas poco frecuentes a familiares, con 57,1 % en ambos casos.

La distribución de las respuestas muestra que los estresores cotidianos no aparecen como hechos aislados, sino como experiencias frecuentes en la vida escolar y familiar del grupo estudiado, pues todos los ítems superan el 50 % de respuestas afirmativas. Las frecuencias más altas combinan circunstancias familiares como la enfermedad de un familiar cercano y hábitos perjudiciales de un progenitor, con situaciones propias de la dinámica escolar, como los cambios imprevistos de docente, la dificultad percibida de las tareas y las dificultades de concentración.

Los resultados sugieren que el malestar percibido por los estudiantes se configura en la intersección entre el ámbito escolar y el familiar, y no únicamente en el aula. Sin embargo, dado que el IIEC identifica situaciones y no mide habilidades socioemocionales, estas respuestas se interpretan como

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

indicios contextuales que requieren complementarse con la información aportada por los docentes.

b. Percepciones docentes sobre manifestaciones y estrategias de apoyo

Como se sintetiza en la Tabla 4, las entrevistas semiestructuradas aplicadas a los dos docentes de quinto año aportaron información contextual sobre las manifestaciones asociadas al estrés, las situaciones percibidas como generadoras de tensión, las repercusiones en el ámbito escolar, las estrategias de apoyo utilizadas, las dificultades para el acompañamiento y las necesidades de apoyo pedagógico.

Tabla 4

Categorías del análisis de las entrevistas docentes

Categoría	Hallazgos principales
Manifestaciones asociadas al estrés	Los docentes describieron irritabilidad, tristeza, aislamiento, dificultades de concentración y molestias físicas, como dolor de cabeza y estómago. También señalaron cambios en el comportamiento y en el desempeño académico.
Situaciones percibidas como generadoras de estrés	Los participantes mencionaron las evaluaciones, el exceso de tareas, el miedo a equivocarse, la presión por obtener buenas calificaciones, los problemas familiares y los conflictos entre compañeros.
Repercusiones percibidas en el ámbito escolar	Según las apreciaciones docentes, las manifestaciones asociadas al estrés pueden dificultar la atención, la motivación, la participación y el desempeño académico, así como las relaciones entre compañeros.
Estrategias de apoyo utilizadas	Los docentes indicaron que emplean diálogo individual, apoyo emocional, adaptación de actividades, ejercicios de respiración, dinámicas de expresión emocional y juegos cooperativos; también mencionaron coordinación con las familias y el DECE.
Dificultades para el acompañamiento	Los docentes señalaron poco tiempo disponible, carga curricular, limitado acompañamiento familiar y necesidad de mayor apoyo institucional.
Necesidades de apoyo pedagógico	Los participantes plantearon educación emocional, técnicas de relajación, actividades cooperativas, participación familiar y preparación docente.

Nota. *Elaboración propia a partir del análisis de contenido de las entrevistas semiestructuradas realizadas a dos docentes.*

Los docentes describieron manifestaciones emocionales y conductuales como irritabilidad, tristeza, aislamiento, dificultades de concentración y molestias físicas, entre ellas dolor de cabeza y estómago, así como cambios en el comportamiento y en el desempeño académico. Identificaron como situaciones generadoras de estrés las evaluaciones, el exceso de tareas, el miedo a equivocarse, la presión por obtener buenas calificaciones, los problemas familiares y los conflictos entre compañeros. Señalaron que estas manifestaciones pueden dificultar la atención, la motivación, la participación y las relaciones interpersonales.

Respecto a las estrategias de apoyo, indicaron que emplean diálogo individual, apoyo emocional,

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

adaptación de actividades, ejercicios de respiración, dinámicas de expresión emocional, juegos cooperativos y coordinación con las familias y el DECE. No obstante, identificaron dificultades relacionadas con el poco tiempo disponible, la carga curricular, el limitado acompañamiento familiar y la necesidad de mayor apoyo institucional.

Los datos evidencian que el problema no radica en la ausencia total de acciones docentes, sino en la falta de una estrategia pedagógica preventiva organizada y contextualizada que integre el manejo del estrés a la dinámica cotidiana del aula. Las percepciones docentes coinciden en señalar que las acciones existentes son valiosas pero dispersas, y que su sostenibilidad depende de condiciones institucionales que aún no están consolidadas. Los resultados representan las percepciones de los participantes sobre el contexto estudiado y no constituyen diagnósticos clínicos ni resultados generalizables al conjunto del profesorado.

c. Integración diagnóstica y necesidades pedagógicas inferidas

Como se presenta en la Tabla 5, la integración de los resultados del IIEC y de las entrevistas docentes permitió identificar coincidencias temáticas, complementariedades y situaciones sin corroboración específica, a partir de las cuales se infirieron necesidades pedagógicas para orientar la propuesta.

Tabla 5

Integración de resultados del IIEC y entrevistas docentes para la identificación de necesidades pedagógicas

Evidencia del IIEC	Hallazgos de las entrevistas docentes	Relación entre las fuentes	Necesidad pedagógica que orienta la propuesta
Dificultad para concentrarse en una tarea: ítem 8, 22 estudiantes (78,6 %)	Los docentes describen dificultades de concentración y atención en el aula.	Coincidencia temática respecto a dificultades de concentración; no demuestra que tengan una misma causa.	Incorporar apoyos para la autorregulación y la recuperación de la atención.
Dificultad percibida de las tareas escolares: ítem 18, 22 estudiantes (78,6 %); exigencias docentes elevadas: ítem 15, 17 estudiantes (60,7 %)	Los docentes mencionan exceso de tareas, exigencias académicas, miedo a equivocarse y presión por obtener buenas calificaciones.	Complementariedad entre la percepción estudiantil de las demandas escolares y la descripción docente.	Fortalecer el afrontamiento positivo y la solicitud de ayuda; revisar la adecuación de las demandas escolares.
Molestias o burlas en el colegio: ítem 17, 20 estudiantes (71,4 %)	Los docentes señalan conflictos entre compañeros, aislamiento y dificultades de convivencia.	Relación temática en el ámbito interpersonal, sin equiparar todas las manifestaciones.	Favorecer la comunicación respetuosa, la búsqueda de apoyo y la resolución dialogada de conflictos.
Compartir poco tiempo con los padres: ítem 21, 21 estudiantes (75,0 %); permanecer mucho	Los docentes identifican limitado acompañamiento familiar y necesidad de participación de las	Complementariedad contextual; las entrevistas no confirman individualmente las experiencias comunicadas por	Promover espacios de expresión emocional y fortalecer la comunicación y el acompañamiento

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

tiempo solo en casa: ítem 20, 18 estudiantes (64,3 %)	familias.	cada estudiante.	familiar.
Enfermedad reciente de un familiar cercano: ítem 25, 24 estudiantes (85,7 %); hábitos perjudiciales de un progenitor: ítem 24, 22 estudiantes (78,6 %)	Los docentes mencionan problemas familiares de manera general.	No existe corroboración específica de estas situaciones en la síntesis de entrevistas presentada.	Ofrecer oportunidades de comunicación de preocupaciones y búsqueda de apoyo, con coordinación del DECE cuando corresponda.
Cambios imprevistos de docente: ítem 14, 23 estudiantes (82,1 %)	La síntesis de entrevistas no presenta información específica sobre cambios de docente.	Evidencia aportada por el inventario, sin corroboración específica de la fuente docente.	Considerar rutinas estables y acompañamiento ante cambios en el entorno escolar.

Nota. *Elaboración propia a partir de los resultados del IIEC y del análisis de las entrevistas a dos docentes. La tabla presenta una integración interpretativa de evidencias seleccionadas.*

La integración de ambas fuentes permitió ampliar la comprensión del problema investigado. Los estresores identificados mediante el IIEC evidenciaron la presencia de demandas escolares, familiares, sociales y personales que pueden generar tensión en los estudiantes; por su parte, los docentes señalaron manifestaciones como irritabilidad, tristeza, aislamiento, dificultades de concentración, disminución del rendimiento académico y conflictos en la convivencia, así como la necesidad de fortalecer espacios de diálogo, expresión emocional y apoyo pedagógico.

A partir de esta complementariedad, y en correspondencia con los referentes teóricos asumidos, se identificaron necesidades pedagógicas relacionadas con el reconocimiento emocional, la autorregulación, el afrontamiento positivo, la expresión emocional y la convivencia escolar. Las dimensiones se asumieron como categorías orientadoras del diseño de la estrategia y no como dimensiones evaluadas directamente mediante el IIEC. La coincidencia temática entre fuentes no establece causalidad y las necesidades pedagógicas constituyen inferencias para orientar la propuesta.

d. Estrategia pedagógica preventiva

Como se detalla en la Tabla 6, la estrategia pedagógica preventiva se estructuró con cinco actividades breves orientadas a favorecer el reconocimiento y la expresión emocional, la autorregulación, el afrontamiento positivo y la convivencia en estudiantes de quinto año: “Semáforo emocional”, “Respiramos juntos”, “Mi mochila de preocupaciones”, “Historias de solución” y “Palabras que ayudan”.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Tabla 6

Actividades de la estrategia pedagógica preventiva

Actividad y propósito	Procedimiento propuesto	Duración y frecuencia
Semáforo emocional. Reconocer y expresar emociones	El docente presenta tarjetas de colores. Cada estudiante identifica su estado emocional y, si desea, explica qué apoyo necesita. Se respeta la opción de no compartir experiencias personales.	5 minutos al inicio de la jornada.
Respiramos juntos. Autorregulación	El docente guía una pausa breve de respiración cómoda, sin retenciones forzadas. Después se invita a reconocer cambios en la sensación de tensión y retomar la actividad.	3 a 5 minutos antes de tareas demandantes.
Mi mochila de preocupaciones. Expresión emocional y búsqueda de apoyo	Los estudiantes escriben o dibujan una preocupación de manera voluntaria. El docente ayuda a distinguir qué pueden resolver y cuándo solicitar apoyo de un adulto. No se exige exposición pública.	15 minutos, una vez por semana.
Historias de solución. Afrontamiento positivo	Se presentan situaciones escolares ficticias. En pequeños grupos se proponen alternativas, se anticipan consecuencias y se identifica a quién pedir ayuda.	15 a 20 minutos, una vez por semana.
Palabras que ayudan. Convivencia escolar	Mediante juegos de roles se practican expresiones para solicitar ayuda, comunicar desacuerdos y proponer soluciones respetuosas. El docente ofrece retroalimentación.	10 a 15 minutos, una vez por semana.

Nota. *Elaboración propia. Las actividades constituyen una propuesta para una futura implementación y no procedimientos aplicados en el presente estudio*.

Asimismo, como se presenta en la Tabla 7, se definió un sistema de seguimiento con indicadores observables, instrumentos y momentos de registro para cada categoría socioemocional.

Tabla 7

Seguimiento propuesto para una futura implementación

Categoría	Indicador observable propuesto	Instrumento	Momento
Reconocimiento emocional	Identifica y nombra su estado emocional.	Registro docente.	Inicio, seguimiento semanal y cierre.
Autorregulación	Utiliza una técnica aprendida, con apoyo o de forma autónoma.	Guía de observación.	Durante las actividades y al cierre.
Afrontamiento positivo	Propone una alternativa o solicita ayuda ante una dificultad.	Registro de situaciones-problema.	Inicio, quincenal y cierre.
Expresión emocional	Comunica una preocupación y expresa qué apoyo necesita.	Registro anecdótico.	Semanal.
Convivencia escolar	Respeta turnos y propone soluciones dialogadas ante conflictos.	Guía de observación.	Inicio y cierre, con seguimiento semanal.

Nota. Elaboración propia. Los indicadores son propuestas para una futura implementación y no fueron aplicados en el

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

presente estudio.

Las actividades se organizan con duraciones de 3 a 20 minutos y frecuencias que van de diarias a semanales, de modo que puedan incorporarse a la rutina escolar sin desplazar los objetivos académicos. Se propone un ciclo inicial de ocho semanas, con valoración de partida, seguimiento semanal y valoración final. El docente será responsable de su aplicación y registro, con coordinación del DECE y comunicación con las familias cuando se identifiquen necesidades de acompañamiento. La duración y la frecuencia se ajustarán a la organización escolar. El seguimiento utilizará registros de observación con tres niveles descriptivos requiere apoyo, realiza con ayuda y realiza de forma autónoma—, y las comparaciones iniciales y finales tendrán finalidad educativa sin sustituir una evaluación clínica. La confidencialidad y la participación voluntaria se mantendrán durante todas las actividades.

e. Valoración de la estrategia por especialistas

Como se sintetiza en la Tabla 8, la estrategia fue sometida a la valoración de cinco especialistas con experiencia en Educación General Básica, orientación educativa, psicopedagogía y educación socioemocional, en consideración de cinco criterios: pertinencia, coherencia, aplicabilidad, claridad metodológica y contribución pedagógica.

Tabla 8

Síntesis de las apreciaciones y recomendaciones de los especialistas sobre la estrategia pedagógica preventiva

Criterio	Síntesis de la valoración disponible	Recomendaciones para perfeccionar la propuesta
Pertinencia	Se valoró favorablemente la correspondencia de la estrategia con las necesidades pedagógicas identificadas mediante el diagnóstico.	Explicitar la relación entre las necesidades diagnosticadas y las actividades propuestas.
Coherencia	Se reconoció una articulación adecuada entre el propósito preventivo, los componentes socioemocionales y las actividades.	Fortalecer la relación entre actividades, indicadores observables y seguimiento.
Aplicabilidad	Se consideró la propuesta potencialmente aplicable al contexto escolar.	Precisar las condiciones institucionales, el tiempo disponible, los recursos y los responsables de su implementación.
Claridad metodológica	Se emitieron apreciaciones favorables sobre la organización de la estrategia, junto con sugerencias para precisar su aplicación.	Ampliar las orientaciones al docente y definir instrumentos y momentos de seguimiento.
Contribución pedagógica	Se valoró su potencial para orientar acciones preventivas de apoyo socioemocional en la rutina escolar.	Fortalecer la participación familiar y la articulación con el DECE.

Nota. Elaboración propia a partir de la síntesis disponible de las apreciaciones de cinco especialistas.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Se identificaron valoraciones favorables sobre la correspondencia de la propuesta con las necesidades del contexto estudiado, así como recomendaciones para fortalecer el seguimiento, las orientaciones al docente, la participación familiar y la coordinación con el DECE. Entre las sugerencias destacan explicitar la relación entre necesidades diagnosticadas y actividades propuestas, fortalecer la relación entre actividades, indicadores y seguimiento, precisar condiciones institucionales y responsables, ampliar las orientaciones docentes y definir instrumentos y momentos de seguimiento.

Las recomendaciones recibidas orientan el perfeccionamiento de la estrategia, especialmente mediante la incorporación de una matriz de seguimiento con indicadores observables, la precisión de las orientaciones docentes y la definición de acciones de acompañamiento familiar e institucional. No se dispuso de los registros individuales completos de las puntuaciones otorgadas por los especialistas; por ello, no se calcularon coeficientes de concordancia interjueces. La valoración se presenta como una síntesis cualitativa estructurada que aporta sustento a la pertinencia y factibilidad potencial de la propuesta, y no representa puntuaciones individuales ni unanimidad entre los participantes.

Discusión

El primer objetivo específico buscó identificar situaciones cotidianas potencialmente generadoras de estrés mediante el IIEC. Los resultados mostraron que todos los ítems superaron el 50 % de respuestas afirmativas, con frecuencias entre 57,1 % y 85,7 %. Las situaciones más frecuentes combinaron circunstancias familiares, como enfermedad reciente de un familiar cercano con 85,7 % y hábitos perjudiciales de un progenitor con 78,6 %, junto con situaciones escolares, como cambios imprevistos de docente con 82,1 % y dificultad para concentrarse con 78,6 %. Los datos coincidieron con Barreno (2025) y Calle (2024), quienes identificaron demandas académicas y familiares como fuentes de estrés, aunque las diferencias de edad, nivel educativo e instrumentos exigieron cautela en la comparación.

En segundo lugar, el segundo objetivo específico buscó analizar las percepciones docentes sobre manifestaciones asociadas al estrés y estrategias de apoyo. Los docentes describieron irritabilidad, tristeza, aislamiento, dificultades de concentración y molestias físicas, y señalaron evaluaciones, exceso de tareas, miedo a equivocarse y conflictos entre compañeros como situaciones generadoras de tensión. Las percepciones coincidieron con Angulo et al. (2025) y Balón & Pino (2024), quienes destacaron la autorregulación, la empatía y la cooperación escuela-familia. Las estrategias de apoyo mencionadas en coincidencia con Gil & Ferriol (2025) y Ramos et al. (2024) como el diálogo, respiración, juegos cooperativos y coordinación con el DECE, resultaron valiosas pero dispersas.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

A continuación, el tercer objetivo específico buscó diseñar una estrategia pedagógica preventiva a partir de la integración del IIEC y las entrevistas docentes. La triangulación permitió identificar coincidencias temáticas y necesidades pedagógicas relacionadas con reconocimiento emocional, autorregulación, afrontamiento positivo, expresión emocional y convivencia escolar. La estrategia se estructuró con cinco actividades breves y un sistema de seguimiento con indicadores observables. La decisión de diseño encuentra respaldo en Stapleton et al. (2024), quienes documentaron que un programa breve de meditación mindfulness en escuelas australianas mejoró la autorregulación y la conciencia emocional de los estudiantes. De manera similar, Diamond (2024) encontró que el mindfulness, como intervención para la autorregulación en una escuela primaria informada por el trauma, mejoró la reintegración escolar de los estudiantes tras el confinamiento por COVID-19.

Finalmente, la integración de los tres objetivos específicos permitió responder al objetivo general de proponer una estrategia pedagógica preventiva para favorecer el manejo del estrés como habilidad socioemocional. La experiencia en escuelas brasileñas muestra que los programas socioemocionales pueden tener efectos modestos y heterogéneos. McCoy et al. (2024) evaluaron una intervención de aprendizaje socioemocional en Río de Janeiro y encontraron efectos positivos en el segundo año de implementación, pero con variaciones según el contexto.

Conclusiones

El estudio cumple el objetivo general de proponer una estrategia pedagógica preventiva para favorecer el manejo del estrés como habilidad socioemocional en estudiantes de quinto año de Educación General Básica. La propuesta se fundamenta en un diagnóstico contextualizado que integra información estudiantil y docente. Se estructura en cinco actividades breves y un sistema de seguimiento con indicadores observables.

En relación con el primer objetivo específico, el IIEC permite identificar situaciones cotidianas potencialmente generadoras de estrés en el grupo estudiado. Los resultados muestran que todos los ítems superan el 50 % de respuestas afirmativas y que las situaciones más frecuentes combinan circunstancias familiares y escolares. Los resultados describen situaciones y no constituyen una medición directa de habilidades socioemocionales ni un diagnóstico clínico.

En cuanto al segundo objetivo específico, las entrevistas docentes permiten analizar percepciones sobre manifestaciones asociadas al estrés y estrategias de apoyo. Los docentes identifican manifestaciones emocionales, conductuales y académicas, así como situaciones generadoras de tensión en los ámbitos escolar y familiar. También describen estrategias de apoyo valiosas pero

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

dispersas, y señalan dificultades relacionadas con el tiempo, la carga curricular y el limitado acompañamiento familiar.

En relación con el tercer objetivo específico, la integración de ambas fuentes permite diseñar una estrategia pedagógica preventiva con actividades contextualizadas y criterios de seguimiento. La valoración por cinco especialistas evidencia apreciaciones favorables sobre pertinencia, coherencia, aplicabilidad, claridad metodológica y contribución pedagógica. La estrategia no se implementa y su efectividad no se comprueba; por tanto, los resultados aportan sustento cualitativo a su pertinencia y factibilidad potencial, no a su eficacia.

Por otro lado, el estudio presenta limitaciones que conviene considerar. La selección intencional de un solo paralelo y la participación de dos docentes restringen el alcance de los resultados al contexto estudiado. El diseño transversal no permite examinar cambios temporales ni establecer causalidad. No se estima la consistencia interna del IIEC en la muestra ni se dispone de registros individuales completos para calcular concordancia interjueces.

En consecuencia, se sugiere que las futuras investigaciones implementen y evalúen la estrategia mediante un pilotaje con valoración inicial y final. También se recomienda ampliar la muestra a otros paralelos y grados, incluir la participación de las familias y fortalecer la coordinación con el DECE. La evidencia obtenida permitiría comprobar la efectividad de la propuesta y generar conocimiento contextualizado para la Educación General Básica ecuatoriana.

Referencias Bibliográficas

Alarcón, M., Samper, P., & Anguera, M. T. (2023). Focusing on the task and emotional self-regulation: Daily challenges in the classroom. *Journal for the Study of Education and Development, 46*(2), 415–443. https://doi.org/10.1080/02103702.2023.2170111

Angulo, A. M., Boloña, M. P., Piguave, T. A., & Romero, C. M. (2025). Efecto de la educación emocional en el aprendizaje de los niños en la primera infancia. *Revista Académica Yachakuna, 2*(3), 124–133. https://doi.org/10.70557/2025.ychkn.2.3.p124-133

Balón, K. V., & Pino, R. E. (2024). Estrategias psicopedagógicas para la regulación emocional en una niña con ansiedad en la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 5*(4), 940–953. https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2304

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Barreno, J. M. (2025). Educación emocional y prevención del estrés infantil en comunidades urbanas y rurales del Ecuador. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA, 2*(3), 438–451. https://doi.org/10.63415/saga.v2i3.212

Calle, M. L. (2024). La enseñanza tradicional en el estrés académico en estudiantes de 10mo. año de básica de una unidad educativa de Ecuador, 2024. *Ciencia y Educación*, edición especial, 495–503. https://doi.org/10.5281/zenodo.14248989

Diamond, K. (2024). Mindfulness as an intervention for self-regulation and school reintegration in a trauma-informed primary school post COVID-19 lockdown. *Mindfulness, 15*(8), 2023–2037. https://doi.org/10.1007/s12671-024-02408-4

Gil, S., & Ferriol, F. (2025). Efectos de un programa de mindfulness en el estrés y rendimiento de alumnos de tercer grado. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 9*(6), 398–416. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6.20857

Juhász, Á., Sebestyén, N., Árva, D., Barta, V., Pártos, K., Vokó, Z., & Rákosy, Z. (2024). We need better ways to help students avoid the harms of stress: Results of a meta-analysis on the effectiveness of school-based stress management interventions. *Journal of School Psychology, 106*, 101352. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101352

Lozano, O. (2024). Intervención socioemocional para el afrontamiento saludable del estrés en estudiantes de primaria. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar, 4*(1), 67–107. https://doi.org/10.48102/rieeb.2024.4.1.69

McCoy, D. C., Hanno, E. C., Tan, F., Fonseca, G., Ponczek, V. P., & Pinto, C. C. de X. (2024). Exploring the effects of a social-emotional learning intervention in Brazilian primary schools: Findings from year two of implementation. *Journal of Research on Educational Effectiveness*, 1–27. https://doi.org/10.1080/19345747.2024.2322609

Ramos, V., Barreyro, J. P., & Formoso, J. (2024). Práctica de mindfulness en la escuela y su impacto en la atención selectiva, la atención sostenida y el control inhibitorio en niños de 9 a 11 años. *Psicodebate, 24*(1), 35–46. https://www.scielo.org.ar/pdf/sideba/v24n1/2451-6600-sideba-24-1-35.pdf

Somerville, M. P., Midouhas, E., Delprato, M., & Whitebread, D. (2024). Help me if you can I'm feeling down: Supporting children's emotion regulation and well-being in the primary classroom. *School Mental Health, 16*, 577–591. https://doi.org/10.1007/s12310-024-09668-4

Stapleton, P., Dispenza, J., Douglas, A., Dao, V., Kewin, S., Le Sech, K., & Vasudevan, A. (2024). "Let's keep calm and breathe"—A mindfulness meditation program in school and its effects

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

on children's behavior and emotional awareness: An Australian pilot study. *Psychology in the Schools, 61*(9), 3679–3698. https://doi.org/10.1002/pits.23249

Trianes, M. V., Blanca, M. J., Fernández, F. J., Escobar, M., Maldonado, E. F., & Muñoz, Á. M. (2009). Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC). *Psicothema, 21*(4), 598–603. https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8827

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional