



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

Facultad de  
**ENFERMERÍA**

EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE MANEJO  
DE MANIFESTACIONES DE ESTRÉS EN PADRES CON HIJOS CON  
ESPECTRO AUTISTA QUE ACUDEN A UN CENTRO DE EDUCACIÓN  
BÁSICA ESPECIAL-2024

EFFECTIVENESS OF AN EDUCATIONAL INTERVENTION ON  
MANAGEMENT OF STRESS MANIFESTATIONS IN PARENTS WITH  
CHILDREN WITH AUTIST SPECTRUM WHO ATTEND A SPECIAL BASIC  
EDUCATION CENTER-2024

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO  
EN ENFERMERÍA

AUTORES

DIANA CAROLINA ORTIZ QUISPE

ESTHER ELLUMI IRENE PORTALES MARQUEZ

ASESORA

NANCY LAURA SALINAS ESCOBAR

LIMA – PERÚ

2025



## **JURADO**

Presidente: MG. KATIA VERONICA MARTINEZ QUIROZ

Vocal: MG. EULALIA MARIA CHAHUAS RODRIGUEZ

Secretario: MG. ELIZABETH MERIDA GARCIA DORREGARAY

Fecha de sustentación: 12 de marzo de 2025

Calificación: Aprobado

**ASESORA DE TESIS**

**ASESORA**

**MG. NANCY LAURA SALINAS ESCOBAR**

**DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**

**ORCID: 0000-0002-1218-1975**

## DEDICATORIA

Mi tesis va dedicada a mis amados padres, Alejandrino y Julia, por ser los principales protagonistas del cumplimiento de mis sueños, brindándome su amor y apoyo incondicional, y sobre todo por formarme con valores que me han permitido crecer como persona.

A mi querida hermana Angela, por ser un ejemplo de fortaleza y perseverancia, y por enseñarme a confiar en mí misma.

Y a las personas especiales que me han acompañado y apoyado a lo largo de este camino.

*Diana Carolina Ortiz Quispe*

Dedico mi tesis a mi mamá, pues sin su amor y apoyo no hubiese logrado todo lo que tengo en la vida; a mi hermana por su amor incondicional, a mi prima por ser mi mejor amiga y confidente, a mi familia porque me dieron las fuerzas necesarias para seguir adelante.

A mis abuelos y tíos que se encuentran en el cielo, quienes con su amor y ejemplo de vida guían mi camino.

Por último, a todos los padres cuyos hijos afrontan una enfermedad difícil y recordarles que no están solos.

*Esther Ellumi Irene Portales Marquez*

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por darnos las fuerzas para enfrentar los obstáculos que se presentaron durante este largo camino.

A nuestros padres por ser nuestro ejemplo a seguir, al brindarnos y darnos las fuerzas necesarias para seguir nuestra vocación.

A nuestra asesora Mg. Nancy por su orientación de seguir adelante y no rendirnos, por su paciencia y darnos ánimos ante los obstáculos que surgieron en el camino.

A mi compañera de tesis y amiga por compartir conmigo risas, lágrimas y frustraciones que surgieron a lo largo de este viaje académico y personal.

Al Centro de Educación Básica Especial “Hellen Keller” por abrirnos las puertas y otorgarnos todas las facilidades para el desarrollo de esta tesis.

A los padres de familia por su interés, colaboración y participación activa en el desarrollo de nuestra intervención educativa.

A nuestra querida casa de estudios, Universidad Peruana Cayetano Heredia por acogernos estos cinco años y brindarnos todos los conocimientos y herramientas necesarias para ser unas excelentes profesionales.

## **FUENTES DE FINANCIAMIENTO**

El presente trabajo académico es totalmente autofinanciado.

## **DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses

## RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

Facultad de  
**ENFERMERÍA**

EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE MANEJO  
DE MANIFESTACIONES DE ESTRÉS EN PADRES CON HIJOS CON  
ESPECTRO AUTISTA QUE ACUDEN A UN CENTRO DE EDUCACIÓN  
BÁSICA ESPECIAL-2024

EFFECTIVENESS OF AN EDUCATIONAL INTERVENTION ON  
MANAGEMENT OF STRESS MANIFESTATIONS IN PARENTS WITH  
CHILDREN WITH AUTIST SPECTRUM WHO ATTEND A SPECIAL BASIC  
EDUCATION CENTER-2024

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO  
EN ENFERMERÍA

AUTORES

DIANA CAROLINA ORTIZ QUISPE

ESTHER ELLUMI IRENE PORTALES MARQUEZ

ASESORA

NANCY LAURA SALINAS ESCOBAR

LIMA – PERÚ

2025



### 20% Similitud estándar

#### Fuentes

Mostrar las fuentes solapadas ⓘ

1 Internet

vdocuments.net

56 bloques de texto 696 pa

2 Internet

repositorio.upch.edu.pe

28 bloques de texto 363 pa

3 Internet

hdl.handle.net

9 bloques de texto 89 palai

4 Internet

## TABLA DE CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
Resumen	
Abstract	
I. Introducción .....	1
II. Objetivos .....	18
III. Material y Método .....	19
IV. Resultados .....	28
V. Discusión .....	31
VI. Conclusiones .....	36
VII. Recomendaciones .....	37
VIII. Referencias Bibliográficas .....	38
IX. Tablas .....	47
Anexos	

## RESUMEN

Los padres de familia con hijos autistas que asisten a un centro de educación básica especial sufren de altas presiones y demandas físicas, debido a los cuidados que sus hijos requieren, padeciendo muchas veces de estrés que frecuentemente se manifiestan de distintas maneras, siendo de carácter físico y psíquico. Por más que la salud mental es un tema de coyuntura nacional e internacional, la evidencia científica señala la falta de intervenciones educativas en esta población, ya que en muchas ocasiones se centran en la salud del niño con autismo y no en el padre y/o madre a cargo. **Objetivo:** Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre manejo de manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista que acuden a un Centro de Educación Básica Especial-2024. **Material y método:** Estudio pre experimental, enfoque cuantitativo de corte longitudinal. La muestra estuvo conformada por 50 padres de familias con hijos que padecen Trastorno del Espectro Autista, que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. El instrumento que se utilizó fue el “Cuestionario de Manifestaciones de Estrés en padres de niños con autismo”. La validez y confiabilidad fue realizada por Chayan, Rodriguez y Villegas en Perú (2018). **Resultados:** El promedio de los puntajes del manejo de manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista, antes de la intervención educativa fue, 38.88 puntos; reduciéndose después de la intervención a 23.62 puntos, determinando la efectividad de la intervención educativa. **Conclusión:** La aplicación de la intervención educativa demostró ser efectiva en el manejo de manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista.

**Palabras clave:** trastorno del espectro autista, estrés, padres, efectividad.

## ABSTRACT

Parents of autistic children who attend a special basic education center suffer from high pressures and physical demands due to the care their children require, often suffering from stress that frequently manifests itself in different ways, being physical and psychological in nature. Although mental health is a national and international issue, scientific evidence points to the lack of educational interventions in this population, since in many cases they focus on the health of the child with autism and not on the parent in charge. **Objective:** To determine the effectiveness of an educational intervention on the management of stress manifestations in parents with children with autism spectrum disorder who attend a Special Basic Education Center-2024. **Material and method:** Pre-experimental study, quantitative longitudinal approach. The sample consisted of 50 parents of families with children suffering from Autism Spectrum Disorder, who met the inclusion and exclusion criteria. The instrument used was the "Stress Manifestations Questionnaire in Parents of Children with Autism". The validity and reliability were carried out by Chayan, Rodriguez and Villegas in Peru (2018). **Results:** The average scores for managing stress manifestations in parents with children with autism spectrum disorder, before the educational intervention, were 38.88 points; decreasing after the intervention to 23.62 points, determining the effectiveness of the educational intervention. **Conclusion:** The application of the educational intervention proved to be effective in managing stress manifestations in parents with children with autism spectrum disorder.

**Keywords:** autism spectrum disorder, stress, parents, effectiveness.

## I. INTRODUCCIÓN

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables define al Trastorno del Espectro Autista (TEA) como un grupo de trastornos complejos a nivel del desarrollo cerebral caracterizada por dificultades continuas en la comunicación, dificultades en la actividad social, conductas restringidas y repetitivas. Las personas que lo padecen, sobre todo los niños, presentan cambios en sus características clínicas de comportamiento, cognición y pensamiento (1).

La OMS define al TEA como un grupo de diversas afecciones que se caracterizan por tener un grado de complejidad, relacionados al ámbito social y de comunicación; a su vez, la persona que lo padece sigue patrones fuera de lo habitual, viéndose reflejado en el cambio de sus actividades y comportamientos (2).

En base al Manual de Diagnóstico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de psiquiatría, el Trastorno Espectro Autista se clasifican en tres niveles, según su gravedad:

- Nivel 1 “Necesita ayuda”: Las personas son levemente dependientes en su vida cotidiana y necesitan apoyo mínimo. Se caracterizan por tener inconvenientes en la comunicación, interacciones sociales, reacciones atípicas o insatisfactorias a la apertura social y conductas repetitivas.
- Nivel 2 “Necesita ayuda notable”: Las personas son moderadamente dependientes en su vida cotidiana y necesitan más apoyo en la realización de sus tareas. Se caracterizan por presentar dificultades en la adaptación a los

cambios de su entorno, presentando conductas repetitivas y estereotipadas; y por necesitar ayuda en su forma de comunicarse y relacionarse con el resto.

- Nivel 3 “Necesita ayuda muy notable”: Las personas son severamente dependientes en sus actividades básicas y cotidianas. Se caracterizan por necesitar un alto nivel de apoyo y supervisión en todas las actividades que realizan en su vida, presentar un funcionamiento muy limitado y presentar inconvenientes para hablar y relacionarse con las personas de su entorno (3).

Como se delimitó existen tres niveles de autismo. Estos se clasifican según su gravedad, siendo los niños diagnosticados en el nivel 1 y 2 los que pueden acceder a una educación básica regular, ya que presentan mayor autonomía y menor complejidad. Sólo los niños diagnosticados en el nivel 3 son los que deben de acceder a los centros de educación básica especial; debido a que, requieren de mayor asistencia y presentan mayor complejidad ya que, en dicha modalidad se atienden a estudiantes con discapacidad severa o multidiscapacidad (1,4).

Según la OMS, en los últimos años se calcula que en el mundo 1 de cada 100 niños sufre de trastorno espectro autista. Sin embargo, dicha estimación no es certera puesto que, en los estudios realizados a grupos sociodemográficos la prevalencia varía; debido a que, en muchos casos las personas suelen acceder a servicios particulares para el diagnóstico y tratamiento (2).

Acorde a distintos estudios, se estima que en América Latina hay aproximadamente 300 000 niños diagnosticados con TEA. En el caso de los niños 1 de cada 94 lo padecen y siendo en el caso de las niñas, 1 de cada 150 es la prevalencia del autismo (5).

Según el Ministerio de Salud, en el año 2023 a nivel nacional 77 678 personas con autismo fueron atendidas, siendo 79% varones y 21% mujeres. Las regiones que presentaron mayor incidencia de diagnósticos confirmados fueron: Lima, Callao, La Libertad, Lambayeque y Lima regiones (6).

Por lo general, el nacimiento de un hijo origina expectativas que pueden estar acompañadas de emociones mezcladas, reacciones y temores. Gran parte de las familias necesitan prepararse y adaptarse para la llegada del nuevo miembro, pues se reconoce que habrá un cambio y adaptación a la rutina. Sin embargo, existe un cambio significativo al saber que el hijo posee algún tipo de discapacidad. Siendo una noticia que genera muchas dudas, incertidumbre y estrés, más aún si es algo de lo que no se conoce o es nuevo para la familia (7).

Esto debido a que, los padres tienen el deseo de cumplir de manera satisfactoria con las responsabilidades de su rol como cuidadores, manifestando en ellos la dificultad de atender correctamente las necesidades emocionales, educacionales y de cuidados que requieren sus hijos (8).

Esta situación es la que atraviesan los padres con hijos con TEA, cuyo trastorno se describe como discapacidad del desarrollo, los niños que lo padecen suelen tener problemas reflejados en la alteración de conducta, forma de comunicación e interacción social, desarrollo de las emociones e intereses restrictivos o repetitivos (9).

Esto parte desde que el niño es diagnosticado con dicho trastorno, donde se puede ir evidenciando en las alteraciones del desarrollo, que en su mayoría son identificados en el consultorio de Crecimiento y Desarrollo a cargo del profesional

de enfermería; donde se evalúa el desarrollo en las áreas de lenguaje, social, motora y de coordinación (10).

El personal de enfermería del primer nivel de atención, que tiene a su cargo el consultorio de Crecimiento y Desarrollo del niño tiene la facultad de contribuir de manera competente con una detección temprana; debido a que, entre las edades de dos a seis años se manifiesta el trastorno del espectro autista, mediante signos en la comunicación verbal y no verbal. Siendo dicha acción de suma importancia ya que, la enfermera tiene el rol de realizar una intervención temprana para así derivarlo a otro especialista en busca de la confirmación del diagnóstico y posterior a ello, ejecutar los cuidados esenciales para la mejora en el pronóstico del paciente y a su vez, brindar una atención cuidadosa a las preocupaciones y dudas de los padres (10).

Como es de nuestro conocimiento es un derecho fundamental que todos los niños, sin importar su condición reciban educación; de acuerdo al Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, este va de la mano de las obligaciones del Estado, que son: disponibilidad, aceptabilidad y adaptabilidad (1,11).

Asimismo, en el año 2019, se reportó en el sector de educación que 2836 niños recibieron educación en un centro de educación básica especial, 4707 niños recibieron educación en un centro de educación básica regular y 101 niños en educación básica alternativa (12).

Aunque esto no se ve reflejado al momento de que los padres de familia desean brindarles educación a sus hijos con autismo; debido a que, muchas veces ellos llegan a afrontar dificultades, barreras (como son indiferencia, falta de

conocimiento y disposición de recursos), mitos y estereotipos por el trastorno que padece su menor (13).

La alta demanda de cuidados que padece y las barreras para la educación que atraviese su menor, genera en el padre un impacto negativo en su salud físico/emocional. Muchos de ellos reiteran padecer diferentes signos de estrés físico como es presión arterial alta y emocional como es tristeza (14).

Por todo lo mencionado, esto se evidencia como un cambio crucial en el ambiente familiar, influyendo en su dinámica, atención y nivel económico. De manera indirecta se ve afectada la personalidad y el comportamiento de los padres ya que, al ser ellos la primera línea de apoyo para su menor buscan una mejora en las áreas afectadas de su salud, generando preocupación y estrés; que se manifiestan de diferente manera y en diferente situación, alterando su bienestar y tranquilidad mental (15).

Como se mencionó, tener un hijo que padece TEA en el hogar implica afrontar situaciones y factores estresantes, es por ello que los padres de familia solicitan la ayuda o el apoyo del personal de salud. El personal de enfermería tiene la facultad de proveer cuidados integrales a los niños que padecen de esta discapacidad del desarrollo, donde los cuidados integrales tienen como finalidad proporcionar un desarrollo funcional y psicoemocional en el niño que lo presenta, sin embargo existe poco involucramiento de este profesional en el cuidado de los padres cuyos hijos padecen del mencionado trastorno (4).

Con el fin de proteger y promover la salud de las personas, la carrera profesional de enfermería presenta ramas o especialidades enfocadas en brindar un cuidado

especializado a un grupo de pacientes con características y padecimientos afines. Una de ellas es la especialidad de enfermería en salud mental, teniendo la enfermera el rol de ofrecer un cuidado holístico a las personas y familias que padecen algún trastorno mental o problemas de conducta, para así lograr mejorar su bienestar físico y psíquico. Asimismo, las enfermeras de esta especialidad emplean herramientas de salud mental, tales como: la comunicación, socialización con sus pacientes y uso de técnicas de relajación; además, de brindar cuidados físicos para fomentar un cambio de comportamiento y vida positiva (16).

Una herramienta de salud mental, empleada por el profesional de enfermería especialista en salud mental, que es una buena medida para reducir el estrés en las personas y en la familia, son las técnicas de relajación; puesto que, son métodos que se usan para mitigar las consecuencias que origina el estrés en la mente y cuerpo de las personas; dado que, la relajación no es sólo estar tranquilo o realizar alguna actividad recreativa, sino están enfocadas en mantener la mente y el cuerpo en armonía (17).

La problemática que existe a nivel internacional es la falta de investigaciones y políticas públicas centradas en el bienestar de las familias y/o padres con hijos con TEA.

De igual manera, en nuestro país la problemática que existe actualmente son las reducidas intervenciones educativas de enfermería relacionadas a la salud mental de los padres cuyos hijos padecen de un trastorno o enfermedad; debido a que, ellos son los primeros sujetos en la vida del menor, asumen un rol importante ante su

diagnóstico temprano, siendo esto en muchas ocasiones una gran fuente de estrés en los padres, manifestándose de manera física y psíquica.

Ante esta problemática, formulamos la siguiente pregunta:

***¿Cuál es la efectividad de una intervención educativa sobre manejo de manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista que acuden a un centro de educación básica especial en Lima?***

La importancia de esta tesis se basó en determinar la efectividad de una intervención educativa sobre manejo de manifestaciones de estrés en padres de familia con hijos autistas ya que, al ser ellos los primeros sujetos en la vida de su menor hijo toman un rol importante en el diagnóstico y la mejoría de este; y esto genera en la gran mayoría de padres lo que se conoce como estrés, que se llega a manifestar de diferentes maneras en la vida cotidiana de la persona y en su relación con las personas de su entorno. La información nueva que aportó esta investigación es el centrarnos en la familia, en este caso en el padre de familia cuyo hijo padece autismo; puesto que, el gran ponderado de las investigaciones se centran en el padecimiento del menor o de lo que conlleva dicho trastorno y no en el padre de familia, que al estar a cargo del menor llega a padecer de estrés y este se llega a expresar de diversas maneras.

Tiene valor teórico porque al conocer la efectividad de una intervención educativa sobre manejo de manifestaciones de estrés en padres con hijos diagnosticados con trastorno espectro autista se contribuyó a que ellos logren identificar qué es una manifestación de estrés y sobre todo a cómo actuar ante ella.

A su vez, la implicancia práctica de esta tesis se vió desde la aplicación de la intervención educativa, al brindar estos conocimientos a los padres, hasta la obtención de resultados actualizados que servirán de precedente para los futuros trabajos científicos y por consiguiente, a que las futuras investigaciones se centren en estudiar sobre la salud mental de los padres cuyos hijos padecen de dicho trastorno; y mediante la enseñanza de las técnicas de relajación se podrá proporcionar herramientas a la población, para que influyan de manera positiva ante las manifestaciones de estrés que se les presenten.

La utilidad metodológica se vió reflejada mediante la aplicación de un instrumento validado llamado “Cuestionario de Manifestaciones de Estrés en Padres de Familia de Niños con Autismo”, que ayudó a conocer la realidad del estado de salud mental de dicha población en estudio. Por último, presentó relevancia social porque se educó a aquellas familias que tienen un hijo con autismo puesto que, se actuó ante las manifestaciones de estrés que se suscitaron; con el fin de evitar que continúen aumentando y perjudicando el bienestar mental, social y la vida diaria de los padres.

Se investigó e indagó sobre este tema, ya que contribuye a la comunidad científica a tomar interés acerca de la salud mental de los padres de familia cuyos hijos padecen de trastorno espectro autista. Por todo lo mencionado anteriormente, se consideró pertinente debido a que, la salud mental está tomando mucha importancia y relevancia en el ámbito internacional y nacional.

Considerando lo anterior, la presente tesis tuvo como propósito conocer la efectividad de una intervención educativa sobre manejo de manifestaciones de estrés en padres con hijos diagnosticados con trastorno del espectro autista y

mediante la implementación de técnicas de relajación poder actuar de una manera positiva ante ellas, a fin de reducirlas.

Se define a intervención educativa como un conjunto de acciones y actividades que son de naturaleza motivacional, pedagógica, metodológica y de evaluación, que se realizan y se trazan en un periodo de tiempo determinado; es planteada y diseñada por agentes, instituciones o personal capacitado para llevar a cabo un programa, con el objetivo de educar a las personas o grupos identificados y seleccionados, y que estos logren alcanzar los objetivos planteados en dicha intervención (18).

En enfermería, una intervención educativa se conoce como un sistema de actividades educativas que se ejecutan después de la detección del problema, donde se logran planificar acciones, como es el caso de conferencias, seminarios y actividades prácticas que se desarrollan con el objetivo de que el grupo, al que se va a intervenir, logre los objetivos planteados (19). Al momento de realizar esta intervención educativa, se tiene que tomar en cuenta los siguientes etapas: diagnóstico, intervención y evaluación (20); la etapa diagnóstica consiste en la aplicación del consentimiento informado y el cumplimiento de los principios éticos del estudio, se recoge la información a través de la encuesta aplicada; la siguiente etapa es la intervención, que se define en las sesiones educativas estimadas durante el transcurso de esta, pueden ser conferencias, charlas, debates, talleres y al comienzo de cada actividad se puede impartir la demostración de conocimientos de la población a partir de juegos didácticos como lluvia de ideas, juego de roles y otros más; y para finalizar la etapa de evaluación, este permite verificar y comparar lo identificado en la fase diagnóstica y después de ella, lo que permite confirmar

todo lo aprendido en la etapa de intervención y se debe de aplicar la encuesta delimitada en el estudio (21).

Como se menciona, una intervención educativa puede incluir lo que se conoce como sesiones educativas, las cuales se definen como proceso educativo donde se usan diferentes metodologías, aquella consta de 3 pasos importantes para su desarrollo, el primer paso consiste en la definición de objetivos, el cual guarda relación con el resultado que se quiere obtener; el segundo paso se refiere a las estrategias o métodos a utilizar para alcanzar los objetivos propuestos y el último paso, evaluación, el cual consiste en identificar cuánto de la información brindada fue aprendida por la población objetivo (22).

Por tanto, es sustancial destacar la importancia de llevarla a cabo, ya que son procesos basados en conocimiento científicos que buscan encontrar resultados beneficiosos en los pacientes; puesto que, cuando la enfermera identifica las necesidades observadas imparte educación con el fin de mejorar los conocimientos y el estilo de vida de la persona.

Asimismo, la efectividad hace alusión a la habilidad o capacidad que posee una persona, animal o cosa para la obtención de un resultado que se desea o espera a partir de una determinada acción (23).

En el campo de salud, en este caso enfermería, se delimita efectividad como la medición de la capacidad de una intervención o procedimiento y los efectos que generan en una población específica; a su vez hace referencia a los objetivos trazados en los trabajos de investigación y al producto de una actividad y sus resultados, beneficios y consecuencias en dicha población, en un tiempo

determinado y con los costos más razonables posibles. A través de ella, se pretende distinguir si el propósito diseñado se consiguió en condiciones verdaderamente certeras en el lugar donde fue ejecutado (24).

Se delimita al estrés como un estado psíquico donde existe agitación mental, respuesta física y emocional y tensión corporal, mantenida y prolongada; y esta se produce como la respuesta en términos de lucha o huida debido a una amenaza interna o externa, que suele provocar alteración en el equilibrio de la persona (25).

Como se tiene de conocimiento, la familia tiene el rol de servir como agente estimulador de los hijos para que ellos logren alcanzar su desarrollo personal. Es por ello, que al querer cumplir este rol, la llegada de su hijo al núcleo familiar les genera estrés, al ser un proceso en el cual ellos se ven involucrados ante los requerimientos que deben cumplir en relación a sus hijos (26).

En los padres con hijos con habilidades diferentes, existe mayor tensión y estrés debido a las demandas en el cuidado, diagnóstico y requerimientos en la crianza de su hijo. Se debe destacar que el estrés que padece el padre como individuo no sólo lo afecta a él, sino paralelamente la dinámica familiar se ve involucrada, al ser ellos los cuidadores primarios. Con ello, es importante destacar el involucramiento de los grupos sociales que rodean a la familia con hijos con habilidades diferentes para mejorar su adaptabilidad, mantener estable su salud mental, su capacidad de afrontamiento y del mismo modo, puedan potenciar su rol como cuidadores y educadores de sus menores hijos (27).

La demanda de los cuidados aumenta o produce estrés y sobrecarga emocional, físico y familiar en el padre que se convierte en el cuidador principal. Por ende, la

definición de estrés parental se define como el discomfort que se está relacionado a las exigencias vinculadas a la ejecución del rol como padre, viéndose más destacado en padres con hijos autistas a comparación de los padres con hijos que padecen otro tipo de trastorno (5).

Así mismo y yendo con la línea de estrés, se describe a manifestaciones de estrés como un conjunto de respuestas o expresiones de ámbito emotivo, fisiológico que presenta una persona como consecuencia a exposiciones prolongadas o frecuentes a sucesos y/o eventos estresantes que impiden que la persona en cuestión pueda realizar sus actividades planificadas, originando en ella respuestas inapropiadas ante diversos escenarios de interacción, en el que se encuentra la familia y los amigos (28). Dichas manifestaciones pueden presentarse como dolor de cabeza, malestar gástrico, dolor en otras partes del cuerpo; del mismo modo, puede llegar a alterar la forma de conciliar el sueño y el apetito de la persona (29).

Se define como manifestaciones físicas al resultado de las respuestas fisiológicas ante situaciones estresantes (presión arterial alta, temblor muscular, preocupación excesiva, insomnio, problemas digestivos, irritabilidad y fatiga) (30).

A su vez, se delimita a manifestaciones psíquicas como respuestas anímicas, emocionales y cognitivas que las personas desarrollan frente a situaciones que le generan estrés, al estar envueltos en una sociedad que vive en constante cambio, partiendo de lo económico, social hasta lo familiar. Muchas de las manifestaciones pueden ser irritabilidad, problemas de memoria, angustia, tristeza, temor, entre otros (31).

Considerando lo anterior, una herramienta estratégica, efectiva y práctica en salud mental utilizada por los profesionales de salud y enfermería es la enseñanza y ejecución de las técnicas de relajación, las cuales son un conjunto de procedimientos y prácticas que se brindan a la población con el objetivo de minimizar tanto la tensión mental y física, para mejorar su bienestar general y manejo del estrés (32).

Son mayormente utilizadas para el tratamiento de diversos trastornos que alteran la salud mental de la persona. Existe una diversidad de técnicas de relajación, cada una utilizada en un momento específico, tales como la técnica de relajación muscular progresiva, respiración profunda, meditación, técnica de visualización, Tai Chi, entre otros (32).

Asimismo, según, la teoría del Modelo de Promoción de la salud, de Nola Pender, menciona que “la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano”. Este modelo es bastante empleado por los profesionales de la salud y sobre todo por el personal de enfermería. Se aplica para la promoción de conductas saludables en las personas; a su vez, forma parte del rol del cuidado enfermero que va enfocado hacia el cuidado, mejoramiento de la salud y generación de conductas que previenen la enfermedad. Para el personal de enfermería se considera una herramienta esencial, debido a que permite comprender y promover las actitudes, motivaciones y acciones de las personas a partir del concepto de autoeficacia; el cual se emplea para valorar de manera idónea las intervenciones e investigaciones dirigidas al problema identificado (33). Del mismo modo, la Teoría de Autocuidado propuesto por Dorothea Orem define al autocuidado como aquella

conducta que predomina en situaciones concretas de la vida, direccionadas hacia las propias personas o hacia su propio entorno, para regular aquellos factores que perjudican en el desenvolvimiento y funcionamiento de su salud, bienestar y vida. Es considerada también como una actividad aprendida por las personas y enfocada hacia un objetivo. Esta teoría es puesta en práctica por el profesional de enfermería, debido a que está capacitado para el cuidado de personas que no realizan un adecuado autocuidado y que requieren ayuda. Además, esta teoría es aplicada por dicho profesional al momento de cumplir sus diferentes roles, como es en el caso de su rol en la educación para la salud; por eso, en el ámbito educativo la enfermera contribuye en el desarrollo del autocuidado, apoyando a la persona con la enseñanza y consejería para que tenga la capacidad de realizar su autocuidado (34).

Del mismo modo, la presente tesis sostiene la aplicación de la intervención educativa de enfermería, tomando como base a las dos teóricas mencionadas previamente, ya que ambas van dirigidas a brindar educación para el bienestar próspero del paciente. Mediante las intervenciones educativas se llega a promover la salud por el bienestar del paciente y con el objetivo de lograr en ella un autocuidado eficaz y perdurable en el tiempo.

Por otra parte, se indagó en trabajos de investigación según el contexto internacional y nacional sobre las variables de la tesis:

Alor García FS., 2022 en Perú, realizó una tesis sobre “Programa educativo para conocimiento y participación de padres de hijos autistas en una clínica de Piura, 2022”, con el objetivo de determinar la efectividad de un programa educativo para conocimiento y colaboración de padres de niños con autismo. Se diseñó un

programa educativo compuesto por ocho sesiones con una muestra de 20 padres y madres de hijos autistas. El estudio fue cuasiexperimental. Los resultados demuestran que los participantes obtuvieron buenos puntajes en la posprueba, en general el programa educativo aumentó de manera significativa el nivel de conocimiento y participación de los padres de hijos autistas (35).

Keshk LI. et al. 2020 en Kasim- Arabia Saudita llevaron a cabo una investigación titulada “Evaluación del programa educativo para madres y sus efectos sobre el conocimiento y prácticas hacia sus hijos con autismo en Kasim” con el objetivo de identificar el efecto de las pautas de instrucciones de salud en la mejora de los conocimientos y prácticas de las madres sobre el cuidado de sus hijos con autismo. El diseño del estudio fue cuasiexperimental y la muestra destinada fue de 60 madres y sus hijos autistas. Se utilizó como instrumento de recopilación de datos, una entrevista y un cuestionario, que mide el conocimiento de las madres sobre autismo y práctica de las madres sobre el cuidado de sus hijos. Los resultados mostraron que las pruebas posteriores de conocimiento y práctica en las madres fueron significativamente adecuadas en relación al pre test y se concluyó que, el programa educativo mejoró significativamente el conocimiento y práctica de las madres (36).

Guajardo CP. et al. 2023 en Cautin-Chile, realizaron una investigación titulada “Programa educativo para el desarrollo de conocimientos en padres y cuidadores de niños con Trastorno del Espectro Autismo mediante plataforma digital ConoceTEA”, cuyo objetivo fue incrementar, mediante la ejecución de un programa por una plataforma digital, el conocimiento de padres y cuidadores de niños con TEA. El diseño del estudio fue pre-experimental y la muestra estuvo

formada por 22 padres de niños que padecen autismo. Se utilizó un instrumento diseñado y validado, el cual se encargó de evaluar el conocimiento de los padres antes y después del entrenamiento mediado por la plataforma ConoceTEA. Los resultados mostraron que resultó efectivo el entrenamiento educativo en los padres para aumentar su conocimiento y abordaje del diagnóstico de sus hijos (37).

Hend M. et al. 2023 en El Cairo – Egipto, llevaron a cabo un trabajo de investigación sobre “Efecto de la intervención de asesoramiento sobre el estrés y las emociones expresadas entre familiares cuidadores de niños con autismo”, cuyo objetivo fue evaluar el efecto de la intervención de asesoramiento sobre el estrés y las emociones expresadas entre los familiares de dicha población. La muestra estuvo formada por 40 cuidadores de hijos con autismo. Contó con evaluaciones pre y post test. Donde los resultados del pretest evidenciaron que 57.5% de los cuidadores presentaban estrés severo y después de la intervención el porcentaje se redujo a 25%; por otro lado, antes de la intervención el 80% de ellos contaban con niveles elevados de emociones expresadas, siendo reducidas a 32.5% después de la intervención de asesoramiento. Los resultados mostraron que existió correlación estadísticamente significativa entre el estrés en padres y las emociones expresadas antes y después de la ejecución de la intervención (38).

Tinoco VC. et al. 2023 en Minas Gerais – Brasil, llevaron a cabo una investigación titulada “Estrés en Madres con Hijos Diagnosticados con Autismo”, con el objetivo de identificar síntomas de estrés en cuidadores de niños con trastorno del espectro autista (TEA) y verificar la prevalencia de las fases de estrés manifestado. El estudio fue de enfoque cuantitativo y contó con la participación de total de 77 madres de

niños con autismo. Se utilizó un instrumento para la recopilación de datos, titulado Inventario de Síntomas de Estrés del Adulto de Lipp (ISEL). A través de los resultados se identificaron que el 43% de las madres presentaba síntomas psicológicos, 30% síntomas concomitantes y 27% síntomas físicos por lo que concluyen que es importante realizar una intervención en dicha población a fin de actuar ante los síntomas predominantes (39).

Con respecto a la búsqueda bibliográfica relacionada a los antecedentes, se encontró: en el caso de intervención educativa, que muchos de ellos en el desarrollo de la ejecución fueron sustancialmente satisfactorios. Por otro lado, en la búsqueda de información relacionada a las manifestaciones de estrés se registró escasa data informativa sobre dicha dimensión a nivel nacional e internacional, siendo esta situación uno de nuestros principales fines de investigación.

## **II. OBJETIVOS**

### **Objetivo General:**

Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre manejo de manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista que acuden a un Centro de Educación Básica Especial-2024.

### **Objetivos Específicos**

1. Identificar las manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista en sus dimensiones manifestaciones conducta/físicas y manifestaciones psíquicas; antes de la intervención educativa.
2. Identificar las manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista en sus dimensiones manifestaciones conducta/físicas y manifestaciones psíquicas; después de la intervención educativa.

### **III. MATERIAL Y MÉTODO**

#### **Diseño del Estudio**

El enfoque de la tesis por su naturaleza fue cuantitativo ya que, implica emplear la recolección de datos para evidenciar una hipótesis mediante análisis estadístico; de diseño pre experimental y; conforme se ejecutó la recopilación, el análisis de la información es de tiempo longitudinal puesto que, el proyecto se realizó en un periodo de tiempo determinado y se llevó a cabo en dos momentos.

#### **Área de estudio**

El proyecto de tesis se realizó en el Centro de Educación Básica Especial “Hellen Keller”, ubicado en el distrito de Puente Piedra, provincia de Lima, donde asisten alumnos del sexo femenino y masculino con discapacidad severa. Está conformado por 135 alumnos.

En el Centro de Educación Básica Especial “Hellen Keller”, asisten niños y niñas con diagnóstico de autismo nivel severo y se distribuyen en los 2 niveles de educación, nivel inicial y nivel primaria.

El CEBE presenta un total de 10 aulas, a nivel inicial hay 3 aulas y a nivel primario 7 aulas.

El centro comprende en turno mañana y turno tarde; en el turno mañana se encuentran las 3 aulas de nivel inicial y 2 aulas de nivel primario; en el turno tarde se encuentran 5 aulas de nivel primario.

A nivel inicial, está conformado por el aula de 3 años donde hay una población de 3 niños, aula de inicial de 4 años donde hay 6 niños y aula inicial de 5 años donde hay 7 niños.

A nivel primario la población de niños con autismo se distribuye de la siguiente manera: en primer grado hay una población de 20 niños, segundo grado hay 2 niños, tercer grado 3 niños, cuarto grado hay 3 niños, quinto grado hay 2 niños y sexto grado hay 8 niños.

### **Población**

El Centro de Educación Básica Especial “Hellen Keller” está conformado aproximadamente por 135 padres de familia con hijos que padecen diferentes afecciones evolutivas: Síndrome de Down, Trastorno del Espectro Autista, diferentes tipos de discapacidades, etc. No obstante, la presente tesis se enfocó en la población de los 55 padres de familia con hijos que padecen Trastorno del Espectro Autista.

### **Criterios de Inclusión:**

- Padre y/o madre que tenga uno o más de un hijo con autismo que acuden al CEBE “Hellen Keller”.
- Padre y/o madre que se encargan del cuidado de su hijo(a) con autismo.
- Padre y/o madre cuyo hijo es nuevo en el centro.
- Padre y/o madre que aceptan participar de manera voluntaria en la investigación.

### **Criterios de Exclusión:**

- Padre y/o madre con alguna dificultad de participar en el proyecto.
- Padre y/o madre que no acepte participar en el proyecto.

## **Muestra**

Considerando los criterios de exclusión e inclusión aplicados en la población de padres de hijos con trastorno del espectro autista que acuden a un Centro de Educación Básica Especial “Hellen Keller”, se aplicó la fórmula para calcular la muestra, siendo esta de 50 padres de familia con hijos que padecen el ya mencionado trastorno. La selección de los padres fue de manera probabilístico y cumpliendo los criterios de inclusión y exclusión (Anexo 7).

## **Técnica de Recolección de Datos**

Para realizar la recolección de datos se utilizó un instrumento validado, “Cuestionario de Manifestaciones de Estrés en padres de niños con autismo” en el año 2018 (Chayan M, Rodríguez S, Villegas E.) (40); validado en Perú.

Dicho instrumento fue validado mediante juicio de expertos, quienes fueron diez profesionales especialistas en la materia. En la prueba binomial, los resultados obtenidos presentaron un p menor 0.0087 ( $p < 0.05$ ).

La confiabilidad del instrumento fue valorada a través una prueba piloto a 17 padres de familia cuyos hijos asistían al CEBE San Bartolomé, las autoras utilizaron el valor de Alfa de Cronbach, superando el 0.7 ( $\alpha = 0.878$ ).

La técnica de recolección fue mediante la aplicación de una encuesta autoaplicada y como instrumento el uso de un cuestionario validado, el mencionado instrumento está conformado por 20 indicadores, que cuentan con 2 subescalas en la que se clasifica las manifestaciones de conducta/ física y manifestaciones psíquicas, utilizándose el formato de respuesta tipo Likert para su medición; este instrumento

validado identificó la frecuencia de las mencionadas manifestaciones de estrés en padres.

La mencionada tesis cuenta con la distribución del formato de la Escala Likert, la cual cuenta con los indicadores de dirección negativa (-) de casi siempre / siempre y dirección positiva (+) de casi nunca / nunca. No se utilizó la dirección de "a veces" debido a que se considera una dirección ambigua, que no evaluó la mayor ni menor frecuencia de las manifestaciones de estrés en estudio.

La duración del cuestionario fue de 25 minutos y se llevó a cabo el día coordinado con la directora del centro y también se absolvió cualquier duda o inquietud que los padres presenten antes la realización del mencionado cuestionario.

Las subescalas o dimensiones para identificar la frecuencia de las manifestaciones de estrés en padres de familia cuyos hijos padecen de autismo son las siguientes:

A. Manifestaciones de conducta/ física.

B. Manifestaciones psíquicas.

Cada dimensión cuenta con 9 y 11 indicadores respectivamente:

A. La dimensión de manifestaciones de conducta/física (9 indicadores: fatiga o cansancio, dolores de cabeza, conciliar el sueño, tics nerviosos, comer en exceso, disminución de apetito, tensión muscular, uso de medicamentos, impulsividad).

B. La dimensión de manifestaciones de estrés psíquicas (11 indicadores: ansiedad, preocupación por el comportamiento de su hijo, miedo/temor, depresión,

dificultad para relajarse, preocupación por la responsabilidad de su hijo, exaltación, pérdida de confianza en sí mismo).

Los ítems se responden en relación con el formato de Respuesta tipo Likert, que responden a la siguiente puntuación:

(0) Nunca, (1) Casi nunca, (2) A veces, (3) Casi siempre, (4) Siempre.

Siendo estos los que se encargaron de determinar la frecuencia de las manifestaciones de estrés de los padres.

### **Procedimiento de Recolección de Datos**

Al término de la tesis se procedió a la espera de la autorización de la asesora asignada; por consiguiente, se entregó la tesis para la respectiva revisión a la Unidad de Investigación de la facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, al finalizar se elaboró el registro del proyecto a la plataforma SIDISI; siguiendo con el procedimiento, se entregó el proyecto para la presentación y autorización ante el Comité de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Se realizó la recolección de datos previo al permiso solicitado hacia la directora del Centro de Educación Básica Especial, adjuntando una copia de la tesis.

Se reclutó a los padres de familia con ayuda de la directora, se les informó sobre la tesis y sobre si deseaban participar de manera voluntaria. Después se presentó el consentimiento informado a los padres de familia con hijos autistas que acuden al mencionado establecimiento, que voluntariamente desearan participar en la tesis y

se coordinó con la directora para la fecha de la ejecución de la intervención educativa.

Después de las coordinaciones pertinentes, se realizó la ejecución del instrumento “Cuestionario de Manifestaciones de estrés en padres de niños con autismo” e intervención educativa “Aprendiendo a manejar el estrés” y por último se organizó los datos obtenidos en el programa estadístico Stata 18.0 para su almacenamiento.

El desarrollo y la ejecución de la intervención educativa fue supervisado por un profesional de salud mental.

En el caso del pre-test, este se desarrolló de manera presencial, en el patio del centro, el cual fue designado por la directora del CEBE, en el cual se destinó 25 minutos para su resolución; con anterioridad, se informó a los padres de familia sobre el llenado del mencionado cuestionario.

La intervención educativa titulada “Aprendiendo a manejar el estrés” se desarrolló el mismo día del pre test, de manera presencial, en el mismo lugar, teniendo una duración aproximadamente de 50 minutos, el cual se realizó en 2 momentos, 1 vez por semana en un plazo de 2 semanas.

Cada sesión educativa contó con 2 momentos: un momento teórico (con duración aproximada de 25 minutos) y un momento práctico (con duración aproximada de 25 minutos).

Al momento de realizar el pre y post test, y las sesiones de la intervención educativa se dividió a la muestra en 2 grupos, cada grupo contó con 24 números de padres, la distribución de los padres será mediante criterio de las investigadoras; cada grupo

de padres recibió la misma intervención educativa, con la misma información y sesiones.

Se contó con materiales educativos didácticos y materiales de apoyo. Primero, se saludó a los padres de familia, se realizó una dinámica con ellos y se le brindó una pequeña antea al tema a tratar. Luego, se brindó la agenda planificada para cada sesión educativa. Después, se realizó la retroalimentación del tema y se procedió a responder las dudas que existían. Asimismo, al finalizar cada sesión educativa se realizó la entrega de un tríptico con información relevante y pertinente para que de esa manera los participantes amplíen sus conocimientos. Finalmente, al finalizar cada sesión se les brindó a los padres asistentes un kit de comida saludable.

El post-test se llevó a cabo a los 7 días hábiles después de la intervención educativa, se desarrolló en iguales condiciones e instalaciones que se realizó el pre-test, este periodo de tiempo se consideró pertinente para lograr medir si la información expuesta fue asimilada y conservada por los padres.

### **Aspectos Éticos del Estudio**

Para la elaboración de la presente tesis se tomó en consideración los siguientes principios bioéticos:

**Principio de Beneficencia:** Mediante la presente tesis se buscó hacer el bien mediante la ejecución de una intervención educativa, donde se incluyeron las sesiones educativas y la ejecución de las técnicas de relajación, que favorecieron en esa línea a los participantes del estudio para así absolver sus necesidades e inquietudes. Se brindó trípticos con información relevante y pertinente del tema.

Principio de No Maleficencia: Al momento que se llevó a cabo el desarrollo de la intervención educativa y las técnicas de relajación no se desarrolló ningún procedimiento que cause algún tipo de daño o riesgo en los participantes. A su vez, las sesiones educativas fueron supervisadas por un profesional de enfermería especializado en salud mental y psiquiatría.

Principio de Justicia: En el avance de la presente tesis, el participante fue tratado con respeto y sin ningún tipo de discriminación o situación que pueda vulnerar sus derechos como persona.

Principio de Autonomía: Los padres de familia que participaron en la tesis tuvieron la libertad de decidir si deseaban o no participar y si decidían retirarse del mismo en cualquier momento.

### **Análisis de Datos**

Los datos fueron codificados y luego ingresados a una base de datos creada en el programa Ms Excel para su análisis con el programa estadístico Stata versión 18.0. Para determinar la efectividad de una intervención educativa sobre manejo de manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista que acuden a un Centro de Educación Básica Especial-2024, se compararon los puntajes sobre manejo de manifestaciones de estrés, antes y después de la intervención educativa. Para seleccionar la prueba estadística, se evaluó previamente el requisito de distribución normal de la variable manejo de manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista, y de sus respectivas dimensiones, comprobándose

que la variable cumple dicho requisito por lo que se seleccionó la prueba t de Student para muestras pareadas.

Para identificar las manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista en sus dimensiones manifestaciones conducta/físicas y manifestaciones psíquicas; antes y después de la intervención educativa, se obtuvieron tablas de distribución de frecuencias según los indicadores de cada dimensión.

Se trabajó a un nivel de significancia estadística de 0.05 ( $p < 0.05$ ) y los resultados se presentan en tablas y gráficos.

#### IV. RESULTADOS

En la Tabla 1 se presenta los datos sociodemográficos de la población de padres de familia con hijos con diagnóstico de trastorno de espectro autista, donde 96% de los padres participantes fueron de sexo femenino y la edad promedio fue 39 de años.

En la Tabla 2 se muestra los indicadores en las manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista en sus dimensiones manifestaciones conducta/físicas; antes de la intervención educativa. Se observa que en la dirección negativa como mayor frecuencia (casi siempre/siempre) fueron “¿Presenta tensión muscular a causa del estrés?” con el 32.0%, seguido de “¿Presenta fatiga o cansancio aun cuando haya dormido las horas necesarias?” con el 30.0%; mientras que los indicadores que se presentan con dirección positiva como menor frecuencia (nunca/casi nunca) fueron “¿Presenta aumento en el uso de medicamentos (para el dolor, para poder conciliar el sueño, tranquilizantes, etc.)?” con el 70.0%, seguido de ¿Presenta tics nerviosos o temblores como: parpadeo en los ojos, se muerde los labios, o se come las uñas desde que diagnosticaron a su hijo?” con el 50.0% .

En la Tabla 3 se muestra los indicadores en las manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista en sus dimensiones manifestaciones psíquicas; antes de la intervención educativa. Se interpreta que en la dirección negativa como mayor frecuencia (casi siempre/siempre) fueron “¿Tiene miedo o temor acerca de lo que le puede pasar a su hijo mientras usted no lo cuida?” con el 72.0%, seguido “¿Se siente preocupado por la responsabilidad con su hijo/a con autismo?” con el 56.0%; mientras que los indicadores que se presenta con dirección negativa como menor frecuencia (nunca/casi nunca) fueron “¿Considera que ha perdido la confianza en

sí mismo para manejar adecuadamente el autismo de su hijo/a?” con el 40.0%, seguido “¿Tiene dificultades para tomar decisiones sobre la salud de su hijo o hija con autismo?” y “¿Está irritado o malhumorado en cualquier momento del día sin una causa aparente?” con el 30.0%.

Por otro lado, en la Tabla 4 se analiza los indicadores en las manifestaciones de estrés, en padres con hijos con espectro autista en sus dimensiones manifestaciones conducta/físicas; después de la intervención educativa. Se presenta que en la dirección negativa como mayor frecuencia (casi siempre/siempre) fueron “¿Ha disminuido su apetito debido al estrés?” con el 8.0%, seguido de “¿Presenta tensión muscular a causa del estrés?” con el 6.0%; mientras que los indicadores que se presenta con dirección positiva como menor frecuencia (nunca/casi nunca) fueron “¿Presenta aumento en el uso de medicamentos?” (para el dolor, para poder conciliar el sueño, tranquilizantes, etc.) con el 80.0%, seguido de “¿Presenta tics nerviosos o temblores como: parpadeo en los ojos, se muerde los labios, ¿o se come las uñas desde que diagnosticaron a su hijo?” con el 72.0% y “¿Come en exceso debido al estrés?” también con el 72.0% .

En la Tabla 5 los indicadores en las manifestaciones de estrés, en padres con hijos con espectro autista en sus dimensiones manifestaciones psíquicas; después de la intervención educativa. Se analiza que en la dirección negativa como mayor frecuencia (casi siempre/siempre) fueron “¿Tiene miedo o temor acerca de lo que le puede pasar a su hijo mientras usted no lo cuida?” con el 28.0%, seguido “¿Se siente preocupado por la responsabilidad con su hijo/a con autismo?” con el 18.0%; mientras que los indicadores que se presentaron con dirección positiva de menor

frecuencia (nunca/casi nunca) fueron “¿Considera que ha perdido la confianza en sí mismo para manejar adecuadamente el autismo de su hijo/a?” con el 78.0%, seguido “¿Está irritado o malhumorado en cualquier momento del día sin una causa aparente?” con el 68.0%.

En las Tablas 6 y 7, se presenta las manifestaciones de estrés en sus dimensiones conductas/físicas y psíquicas.

Por lo que, en la tabla 6 se observa en los resultados de la dimensión de manifestaciones conducta/físicas en padres con hijos con espectro autista que acuden a un Centro de Educación Básica Especial-2024, antes de la intervención educativa fue 15.42 puntos, reduciéndose después de la intervención a 9.42 puntos. La diferencia resultó estadísticamente significativa ( $p=0.000$ ).

Por otro lado en la tabla 7, con respecto a los resultados obtenidos, el promedio de los puntajes del manejo de manifestaciones de estrés, en su dimensión manifestaciones psíquicas en padres con hijos con espectro autista que acuden a un Centro de Educación Básica Especial-2024, antes de la intervención educativa fue 23.46 puntos, reduciéndose después de la intervención a 14.20 puntos. La diferencia resultó estadísticamente significativa ( $p=0.000$ ).

Por último, en la Tabla 8 se analiza el promedio de los puntajes del manejo de manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista que acuden a un Centro de Educación Básica Especial-2024; antes de la intervención educativa. Se observa que el puntaje fue 38.88 puntos, reduciéndose después de la intervención a 23.62 puntos. La diferencia resultó estadísticamente significativa ( $p=0.000$ ).

## V. DISCUSIÓN

Con respecto al objetivo general “Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre manejo de manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista que acuden a un Centro de Educación Básica especial – 2024”, los resultados demostraron que a nivel general se obtuvo diferencia estadísticamente significativa, antes y después de la intervención, esto connota a que la intervención educativa fue efectiva en la reducción de las manifestaciones de estrés de los padres cuyos hijos padecen de autismo.

En este estudio, se observó que antes de llevar a cabo la intervención educativa, el promedio del puntaje del manejo de manifestaciones de estrés de los padres fue de 38.88 puntos; reduciendo a 23.62 puntos después de la ejecución de dicha intervención educativa, ello se puede determinar tras realizar la evaluación de las dimensiones de nuestro instrumento validado.

Al analizar los resultados, se logró interpretar que existe una semejanza en los hallazgos, identificando que la dimensión manifestaciones psíquicas son las que más predominan, tanto en esta investigación como por Tinoco et al. (39), ya que ambas poblaciones de padres manifiestan que dicha dimensión es la que con mayor frecuencia se suscita en sus actividades cotidianas. Por consiguiente, ambos estudios evidenciaron la importancia de brindar información pertinente a los padres de familia para así poder lograr la reducción de la frecuencia de la mencionada dimensión.

De igual manera, se observó que las manifestaciones psíquicas más frecuentes antes de la intervención educativa fueron: miedo o temor con 72%, seguido de

preocupación con un 56% hecho que podemos comparar con el hallado por los autores nombrados anteriormente, quienes en su trabajo de investigación hallaron que sus síntomas más frecuentes fueron angustia con 69%, pensamiento sobre un solo tema con 70% y deseo de escapar con 64%.

Por otro lado, previo a la intervención educativa, las manifestaciones físicas más predominantes fueron tensión muscular con 32%, seguido de fatiga o cansancio con 30%, lo cual guarda relación con Tinoco VC et al. (39) quienes identificaron en su estudio que el síntoma de tensión muscular fue el más frecuente con un 58%, seguido de boca seca con 39%.

Lamentablemente, a nivel internacional y nacional se evidencia limitadas fuentes de investigación relacionados a una de nuestras variables de estudio, la cual es manifestaciones de estrés en padres con hijos autistas; por esta razón no se pueden realizar muchas comparaciones para conocer las frecuencias de las manifestaciones de estrés que padecen los padres. A su vez, se evidenció falta de intervenciones por parte del personal de salud de los centros de salud mental comunitario, el mencionado establecimiento no cuenta con data e información enfocada en la salud mental de los padres; viéndose reflejada en el poco conocimiento, relacionado a este tema, en la población de interés.

En lo que respecta a efectividad de una intervención educativa en enfermería en padres con hijos autistas, se determinó que la diferencia entre el pre y post test resultó estadísticamente significativa, hecho que se compara con el estudio realizado en Arabia Saudita, por Keshk LI et al. (36), en dicho estudio se pudo

determinar que su programa educativo fue estadísticamente efectivo al ejecutarlo en la misma población objetivo.

En la misma dirección, se puede mencionar el trabajo de investigación realizado en Egipto por los autores Hend M et al. (38), quienes, a través del desarrollo de su intervención de asesoramiento en los padres de familia de niños con autismo, evidenciaron que las frecuencias entre el pre y post test fueron estadísticamente significativas, destacando la importancia de ponerla en práctica para actuar de manera positiva en dicha población.

Por otro lado, a nivel de Latinoamérica, en este caso Chile los autores Guajardo CP. et al. (37), nuestros hallazgos guardan relación con los mencionados autores, ya que ambos trabajos de investigación buscan determinar la efectividad de una intervención educativa/ programa educativo y resultando ambos estadísticamente significativos. Aunque, es de conocimiento que el mencionado estudio no cuenta con una de nuestras variables de estudio, pero por el contrario realiza su programa para el desarrollo de conocimientos en nuestra misma población objetivo; y al realizar su pre y post test se evidenció una diferencia estadísticamente significativa, llegando a conseguir una comparación frente a nuestros resultados obtenidos.

Asimismo, nivel nacional guarda relación con Alor García FS. (35), donde se demostró que su programa educativo obtuvo una diferencia significativa al aumentar el nivel de conocimiento y participación de los padres cuyos hijos padecen de autismo, aunque no guarda relación con una de nuestras variables de interés, se pudo comparar en lo que respecta a efectividad de una intervención educativa, evidenciando que ambas lograron ser efectivas.

La efectividad positiva de la intervención educativa con respecto a manifestaciones de estrés no pudo ser contrastada o comparada con otras investigaciones, ya que no se hallaron trabajos de investigación que consideren ambas variables de estudio mencionadas en la presente tesis.

Dicho punto de vista guarda similitud con Diaz-Mera AN. (8) quien resalta la importancia de brindar educación a la población de padres de familia centrándose en el propio padre en lugar de relacionar la educación a la discapacidad de sus hijos. Además, resalta la relevancia de la creación de intervenciones educativas relacionadas a brindar apoyo y educación en las familias, enfocados en brindarles herramientas para que logren mantener una buena calidad de vida.

Desde esta perspectiva, se ratifica la importancia de brindar intervenciones educativas proporcionadas por los profesionales de enfermería sobre manifestaciones de estrés y salud mental en general, siendo de vital importancia por muchas razones; en primer lugar, mediante su implementación se logra brindar herramientas y conocimientos a los padres de familia para que ellos mismos logren identificar una manifestación de estrés y a su vez sepan cómo actuar ante ella, mediante la práctica de las técnicas de relajación enseñadas y brindadas en las sesiones educativas. En segundo lugar, asignamos la relevancia necesaria que deben de tener los padres, ya que al ser ellos los principales cuidadores de sus hijos, que padecen dicho trastorno, sobrellevan en su mayoría estrés. Por lo mencionado, destacamos la función del profesional de enfermería en la salud mental, pues al realizar las intervenciones pertinentes garantizamos en los padres la práctica del autocuidado y bienestar tanto físico como mental.

Sin embargo, a pesar de la importancia de brindar intervenciones educativas proporcionadas por los profesionales de enfermería, en el presente trabajo de investigación se ha considerado esto como una limitación; puesto que, hay escasas investigaciones centradas en las intervenciones de este profesional de salud, llevando esto a dificultar la evaluación de su desenvolvimiento a la hora de ejercer el cuidado a los padres de familia.

La reflexión del estudio deja constatada algunas premisas, como el hecho de que la intervención educativa proporcionada por el profesional de enfermería puede mejorar significativamente en los padres de familia la frecuencia de las manifestaciones de estrés conductas/ físicas y psíquicas, evidenciado por la reducción en los puntajes al término de la intervención. Ello señala la importancia de plantear sesiones educativas acerca de la salud mental de los padres con hijos con TEA, en especial haciendo uso de las técnicas de relajación, las cuales son científicamente efectivas y empleadas por los profesionales de la salud para lograr mitigar el estrés.

## **VI. CONCLUSIONES**

Antes de la ejecución de la intervención educativa, la mayoría de la población de padres de familia cuyos hijos padecen de autismo en sus dimensiones de manifestaciones conductas/ físicas y manifestaciones psíquicas presentaban frecuencias de casi siempre y siempre, a diferencia de una minoría que presentaba frecuencia de casi nunca, nunca. Mostrando de esa manera el requerimiento de brindar una educación más clara y precisa, relacionada al estrés, en los padres de familia.

Por otro lado, luego de realizar la ejecución de la intervención educativa, los padres de familia redujeron la frecuencia con la que se suscitan dichas manifestaciones, obteniendo un cambio de casi siempre, siempre a casi nunca, nunca; lo que nos permite sostener que la intervención educativa fue efectiva.

Entonces, la intervención educativa “Aprendiendo a manejar el estrés”, confirmó la relevancia de incorporar intervenciones educativas destinadas a los padres, para identificar y saber actuar frente a las manifestaciones de estrés.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Primeramente, se recomienda la implementación de intervenciones educativas a los padres con niños con espectro autista en los Centros de Educación Básica Especial, para que de ese modo se promueva el bienestar de la salud física y psíquica de los padres, y así alcancen su autocuidado.

Además, a la comunidad científica, realizar futuros estudios de investigación que no solamente se encuentren enfocados al niño(a) que padece autismo, sino establecer diferentes ejes de investigación relacionados a la población de padres cuyos hijos padecen el mencionado trastorno; al ser ellos sus cuidadores principales muchas veces pueden atravesar diferentes problemáticas que llegan a afectar su salud tanto física como mental.

Por último, según la efectividad y las reducidas intervenciones educativas, se recomienda que las enfermeras en salud mental brindan intervenciones educativas en los Centro de Educación Básica Especial; y así estas intervenciones estén relacionadas a salvaguardar la salud mental de los padres y de ese modo ellos puedan obtener herramientas que puedan emplear en su vida diaria.

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Plan Nacional para las Personas con Trastorno del Espectro Autista 2019-2021 [Internet]. 2019. p. 41. [Consultado 15 sep 2023]. Disponible en:[https://www.conadisperu.gob.pe/wp-content/uploads/2019/01/PLAN\\_TEA\\_2019-2021.pdf](https://www.conadisperu.gob.pe/wp-content/uploads/2019/01/PLAN_TEA_2019-2021.pdf)
2. Organización Mundial de la Salud. Autismo [Internet]. Estados Unidos: OMS; 2023 [Consultado 15 sep 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
3. American Psychiatric Association. Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5 [Internet]. Estados Unidos; 2013 [consultado 13 jun 2024]. Disponible en: <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
4. Infobae. Los retos del autismo en la educación y en la sociedad peruana [Internet]. Perú: Giraldo; 2022 [consultado 13 jun 2024]. Disponible en: <https://www.infobae.com/america/peru/2022/11/06/los-retos-del-autismo-en-la-educacion-y-en-la-sociedad-en-el-peru/>
5. Olmedo-Pico LE, Loor-Rivadeneira MR. La ansiedad en los padres de niños/as con trastorno del espectro autista. Rev PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes [Internet]. 2022 [consultado 15 sep 2023]; 1: p. 15-30. Disponible en: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/psicologia/article/view/4407>
6. Ministerio de Salud. Minsa impulsa la detección temprana del TEA para garantizar los servicios especializados de salud mental [Internet]. Perú: MINSA; 2024 [consultado 26 feb 2025]. Disponible en:

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/928948-minsa-impulsa-la-deteccion-temprana-del-tea-para-garantizar-los-servicios-especializados-de-salud-mental>

7. CuentaNos. ¿Cómo afrontar la llegada de un hijo/a con discapacidad? [Internet]. El Salvador: CuentaNos; 2024 [consultado 13 jun 2024]. Disponible en: <https://elsalvador.cuentanos.org/es/articles/17613106290461>
8. Diaz-Mera AN. Estrés en padres con hijos que presentan discapacidad [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2021. [consultado 13 jun 2024]. Disponible en: [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3135/1/TIB\\_DiazMeraAlison.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3135/1/TIB_DiazMeraAlison.pdf)
9. Alcalá GC, Ochoa-Madrigal MG. Trastorno del espectro autista (TEA). Rev Fac Med [Internet]. 2022 [consultado 13 jun 2024]; 65(1): 7-20. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/facmed/v65n1/2448-4865-facmed-65-01-7.pdf>
10. Rivero-Zapata AJ. Nociones sobre la detección temprana del autismo en profesionales de enfermería de la red Microrred de salud de Lambayeque, 2022 [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2024. [consultado 13 jun 2024]. Disponible en: [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/7145/1/TL\\_RiveroZapataAndre.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/7145/1/TL_RiveroZapataAndre.pdf)
11. El Peruano. Conadis: Estudiantes con autismo tienen derecho a una educación inclusiva y de calidad [Internet]. Perú; 2023 [consultado 13 jun 2024]. Disponible en: <https://www.elperuano.pe/noticia/209373-conadis-estudiantes-con-autismo-tienen-derecho-a-una-educacion-inclusiva-y-de-calidad#>

12. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. MIMP: Conadis realiza seguimiento al plan nacional de personas con Trastorno del Espectro Autista TEA para promover su inclusión social [Internet]. Perú: MIMP; 2020 [consultado 15 sep 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/mimp/noticias/111784-mimp-conadis-realiza-seguimiento-al-plan-nacional-de-personas-con-trastorno-del-espectro-autista-tea-para-promover-su-inclusion-social>
13. Infobae. Los retos del autismo en la educación y en la sociedad peruana [Internet]. Perú: Giraldo; 2022. [consultado 13 jun 2024]. Disponible en: <https://www.infobae.com/america/peru/2022/11/06/los-retos-del-autismo-en-la-educacion-y-en-la-sociedad-en-el-peru/>
14. Mira-Gadea A. La familia y el desarrollo conductual, socioemocional y comunicativo de niños con trastorno del espectro autista sin discapacidad intelectual [tesis doctoral]. España: Universidad de Valencia; 2020. [consultado 13 jun 2024]. Disponible en: <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/76757/La%20familia%20y%20el%20desarrollo%20conductual%2c%20socioemocional%20y%20comunicativo%20de%20ni%C3%B1os%20con%20TEA%20sin%20DI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Uzátegui-Gamarra R, Malvaceda-Espinoza E. Adaptación psicosocial en padres de hijos diagnosticados con trastorno del espectro autista. *Psicol Teor Pesqui* [Internet]. 2023 [consultado 13 jun 2024]; 39: 1-8. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/s3PwG9MzDpCdVFPfCgbXw7h/?format=pdf&>



Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v14n3/1988-348X-ene-14-03-e14305.pdf>

20. Yamunaqué-Morales AM. Intervención educativa de enfermería en conocimiento preventivo de covid-19 en estudiantes de la facultad de enfermería en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud, Universidad Nacional del Callao-2020. Perú: Universidad Nacional del Callao; 2021. [consultado 13 jun 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/5649/INFORME%20FINAL-ANA%20YAMUNAJUE%20MORALES-FCS-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Llanes-Torres HM, Parra-O'Farrill L, Santamarina-Rodríguez S, Ruiz-Álvarez J. Primera Jornada Científica Virtual Calimay 2020. Intervención educativa en adultos mayores con antecedentes de caídas. Cuba: Ruíz-Álvarez J; 2020. [consultado 15 sep 2023]. Disponible en: <http://calimay2020.sld.cu/index.php/calymay/2020/paper/viewFile/59/45>
22. Estrella-Espinoza LV. Efectividad de Sesiones Educativas de Enfermería en el Nivel de Conocimiento sobre Intervención Temprana en el Cuidador del Recién Nacido Prematuro en Instituto de Salud-2023 [Tesis de especialidad]. Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2023. [consultado 26 feb 2025]. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/14772/Efectividad\\_EstrellaEspinoza\\_Lisset.pdf?sequence=1&isAllowed=y%20-](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/14772/Efectividad_EstrellaEspinoza_Lisset.pdf?sequence=1&isAllowed=y%20-)  
<https://editorialscientificfuture.com/index.php/rri/article/view/62/186>

23. Real Academia Española. Efectividad [Internet]. España: 2022 [consultado 15 sep 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/efectividad>
24. George-Quintero RS, Gámez-Toirac Y, Matos-Laffita D, González-Rodríguez I, Labori-Ruiz R, Guevara-Silveira SA. Eficacia, efectividad, eficiencia y equidad en relación con la calidad en los servicios de salud. Infodir [Internet]. 2021 [consultado 13 jun 2024]; (35):1-27. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/infd/n35/1996-3521-infd-35-e974.pdf>
25. Sierra-Osorio ZM. Factores Estresores y Estrategias de Afrontamiento Utilizadas por los Docentes [Tesis de licenciatura]. Colombia: Universidad Antonio Nariño; 2021. [consultado 15 sep 2023]. Disponible en: [http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/5048/1/2021\\_ZulyMarcelaSierraOsorio.pdf](http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/5048/1/2021_ZulyMarcelaSierraOsorio.pdf)
26. Meiggs-Borda AP. Factores relacionados al estrés parental en los padres de hijos con habilidades diferentes [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2022. [consultado 15 sep 2023]. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13031/Factores\\_MeiggsBorda\\_Alessandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13031/Factores_MeiggsBorda_Alessandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
27. López-Sánchez AJ, Ushiñahua-López LN. Estrés en padres de familia entre los años 2010-2019: una revisión de la literatura científica [Tesis para bachiller]. Perú: Universidad Privada del Norte; 2020. [consultado 15 sep 2023]. Disponible en: [https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/27550/Lopez%20Sanchez%20Aracely%20Jhassennia\\_Ushi%c3%b1ahua%20Lopez%20Luisa%20Natalia.pdf?sequence=11&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/27550/Lopez%20Sanchez%20Aracely%20Jhassennia_Ushi%c3%b1ahua%20Lopez%20Luisa%20Natalia.pdf?sequence=11&isAllowed=y)

28. Becerra-Mondragón N. Manifestaciones de estrés y socialización parental en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Succhapampa, 2022 [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Señor de Sipán; 2023 [consultado 15 sep 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10878/Becerra%20Mondragon%20Natali.pdf?sequence=11&isAllowed=y>
29. Organización Mundial de la Salud. Estrés [Internet]. Estados Unidos: OMS; 2023 [consultado 13 jun 2024]. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjw0ruyBhDuARIsANSZ3woqXqCiIbjyPHjnY-L8SQkm7256W2jdmRdJKND4guCfhjtWyAfl4oIaAvGFEALw\\_wcB](https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw0ruyBhDuARIsANSZ3woqXqCiIbjyPHjnY-L8SQkm7256W2jdmRdJKND4guCfhjtWyAfl4oIaAvGFEALw_wcB)
30. Hospital Privado Universitario de Córdoba [Internet] Argentina: Córdoba; 2023 [consultado 10 sep 2023] Disponible en: <https://hospitalprivado.com.ar/blog/actualidad/el-estres-y-sus-consecuencias-en-la-vida-cotidiana.html>
31. Herencia-Prieto CJ. Estrés académico en internos de enfermería de una universidad pública. Lima-Perú 2021 [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2023 [consultado 15 sep 2023]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/73c613ed-7c8f-4f58-bdda-b8bda1327c88/content>
32. Clínica Universidad de Navarra. Técnicas de relajación [Internet]. España: 2023 [consultado 26 feb 2025]. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/tecnicas-de-relajacion>

33. Salazar-Fajardo BJ, Sagbay-Fajardo AM, Romero-Cuzco JC, Guillén-Berrezueta CJ. Formularios de Google Workspace para evaluar la teoría de Nola Pender: personal de enfermería durante el covid-19. Serie Cient [Internet]. 2022 [consultado 13 jun 2024]; 15(2): 62-76. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8590674>
34. Moncada-Diaz RD. Autocuidado de la enfermera y la prevención de riesgos ergonómicos en la unidad de cuidados intensivos [Tesis de especialidad]. Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021. [consultado 16 sep 2023]. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9337/Autocuidado\\_MoncadaDiaz\\_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9337/Autocuidado_MoncadaDiaz_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
35. Alor-Garcia FS. Programa educativo para conocimiento y participación de padres de niños con autismo en una clínica de Piura, 2022 [Tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Mayor de San Marcos; 2023. [consultado 15 sep 2023]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/ef0a7642-6749-4e27-aa76-9becb79b9f2b/content>
36. Keshk LI, Passam SA, Elgazzar SE. Evaluation of the educational program for mothers and its effect on knowledge and practice towards their children with autism in Qassim region. J Crit Rev [Internet]. 2020 [consultado 13 de jun 2024]; 7(3): 498-507. Disponible en: [https://www.academia.edu/67320011/Evaluation\\_of\\_the\\_Educational\\_Program\\_for\\_Mothers\\_and\\_Its\\_Effect\\_on\\_Knowledge\\_and\\_Practice\\_Towards\\_Their\\_Children\\_with\\_Autism\\_in\\_Qassim\\_Region](https://www.academia.edu/67320011/Evaluation_of_the_Educational_Program_for_Mothers_and_Its_Effect_on_Knowledge_and_Practice_Towards_Their_Children_with_Autism_in_Qassim_Region)

37. Guajardo-Sáez CP, Rivera-Durán EP, Figueroa-Saavedra CS, Alarcón-Acuña EF. Programa educativo para el desarrollo de conocimientos en padres y cuidadores de niños con Trastorno del Espectro Autista mediante plataforma digital ConoceTEA. Rev Investig Logop [Internet]. 2023 [consultado 12 ab 2024]; 13(2): 1-12. Disponible en: [https://www.uautonoma.cl/content/uploads/2023/11/04\\_GuajardoSaezaetal\\_V3.pdf](https://www.uautonoma.cl/content/uploads/2023/11/04_GuajardoSaezaetal_V3.pdf)
38. Hend-Karem M, Ghada-Mohammed M, Rania-Abdel-Hamid Z, Hoda-Sayed M. Effect of counselling intervention on stress and expressed emotions among family caregivers of children with autism. JML [Internet]. 2023 [consultado 26 feb 2025]; 16(11): 1646-1651. Disponible en: <https://medandlife.org/wp-content/uploads/JMedLife-16-1646.pdf>
39. Tinoco VS, Tezolini-Dornela T, Gonçalves de Castro G, Silva-Peres T. Estresse em Mães com Filhos Diagnosticados com Autismo. Rev Psicol e Saúde [Internet]. 2023 [consultado 26 feb 2025]; 14(4): 35-42. Disponible en: <https://pssa.ucdb.br/pssa/article/view/2023/1444>
40. Chayan-Solano ME, Rodriguez-Sanchez SM, Villegas-Castañeda ED. Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento sobre autismo y el control de las manifestaciones de estrés en padres y/o madres con hijos y/o hijas con autismo en un colegio de educación básica especial 2017 [tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2018. [consultado 16 sep 2023]. Disponible en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3780/Efectividad\\_ChayanSolano\\_Maritza.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3780/Efectividad_ChayanSolano_Maritza.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## IX. TABLAS

**Tabla 1.** Datos sociodemográficos de los padres y/o madres con hijos con espectro autista que acuden a un centro de educación básica especial – 2024.

<b>Datos generales</b>	<b>Número (n=50)</b>	<b>%</b>
<i>Sexo</i>		
Masculino	2	4.0
Femenino	48	96.0
<i>Edad</i>		
Promedio	39.0	
Desv. est.	6.5	
Menor edad	29	
Mayor edad	50	

**Tabla 2.** Manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista en su dimensión manifestaciones conducta/físicas; antes de la intervención educativa.

MANIFESTACIONES DE CONDUCTA/FISICAS	NUNCA/ CASI NUNCA		A VECES		CASI SIEMPRE/ SIEMPRE		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%
	Fatiga o cansancio	8	16.0	27	54.0	15	30.0	50
Dolores de cabeza	9	18.0	31	62.0	10	20.0	50	100.0
Conciliar el sueño	13	26.0	25	50.0	12	24.0	50	100.0
Tics nerviosos	25	50.0	16	32.0	9	18.0	50	100.0
Comer en exceso	17	34.0	23	46.0	10	20.0	50	100.0
Disminuir el apetito	22	44.0	19	38.0	9	18.0	50	100.0
Tensión muscular	7	14.0	27	54.0	16	32.0	50	100.0
Uso de medicamentos	35	70.0	10	20.0	5	10.0	50	100.0
Impulsividad	15	30.0	30	60.0	5	10.0	50	100.0

N: Frecuencia Absoluta

#: Frecuencia Relativa

**Tabla 3.** Manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista en su dimensión manifestaciones psíquicas; antes de la intervención educativa.

MANIFESTACIONES PSIQUICAS	NUNCA/ CASI NUNCA		A VECES		CASI SIEMPRE/ SIEMPRE		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ansiedad	12	24.0	33	66.0	5	10.0	50	100.0
Preocupación por el comportamiento de tu hijo	6	12.0	19	38.0	25	50.0	50	100.0
Miedo/ temor	1	2.0	13	26.0	36	72.0	50	100.0
Depresión	12	24.0	23	46.0	15	30.0	50	100.0
Dificultad para tomar decisiones	15	30.0	24	48.0	11	22.0	50	100.0
Dificultad para concentrarse	9	18.0	30	60.0	11	22.0	50	100.0
Irritabilidad	15	30.0	27	54.0	8	16.0	50	100.0
Dificultad para relajarse	8	16.0	20	40.0	22	44.0	50	100.0
Preocupación por la responsabilidad de su hijo	6	12.0	16	32.0	28	56.0	50	100.0

Exaltación	8	16.0	33	66.0	9	18.0	50	100.0
Pérdida de confianza en sí mismo	20	40.0	22	44.0	8	16.0	50	100.0

---

N: Frecuencia Absoluta

=: Frecuencia Relativa

**Tabla 4.** Manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista en su dimensión manifestaciones conducta/físicas; después de la intervención educativa.

MANIFESTACIONES DE CONDUCTA/FISICAS	NUNCA/ CASI NUNCA		A VECES		CASI SIEMPRE/ SIEMPRE		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%
	Fatiga o cansancio	24	48.0	25	50.0	1	2.0	50
Dolores de cabeza	23	46.0	26	52.0	1	2.0	50	100.0
Conciliar el sueño	29	58.0	21	42.0	0	0.0	50	100.0
Tics nerviosos	36	72.0	13	26.0	1	2.0	50	100.0
Comer en exceso	36	72.0	14	28.0	0	0.0	50	100.0
Disminuir el apetito	32	64.0	14	28.0	4	8.0	50	100.0
Tensión muscular	29	58.0	18	36.0	3	6.0	50	100.0
Uso de medicamentos	40	80.0	10	20.0	0	0.0	50	100.0
Impulsividad	31	62.0	19	38.0	0	0.0	50	100.0

N: Frecuencia Absoluta

=: Frecuencia Relativa

**Tabla 5.** Manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista en su dimensión manifestaciones psíquicas; después de la intervención educativa.

MANIFESTACIONES PSIQUICAS	NUNCA/ CASI NUNCA		A VECES		CASI SIEMPRE/ SIEMPRE		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ansiedad	25	50.0	25	50.0	0	0.0	50	100.0
Preocupación por el comportamiento de tu hijo	21	42.0	23	46.0	6	12.0	50	100.0
Miedo/ temor	7	14.0	29	58.0	14	28.0	50	100.0
Depresión	32	64.0	18	36.0	0	0.0	50	100.0
Dificultad para tomar decisiones	32	64.0	18	36.0	0	0.0	50	100.0
Dificultad para concentrarse	27	54.0	22	44.0	1	2.0	50	100.0
Irritabilidad	34	68.0	14	28.0	2	4.0	50	100.0
Dificultad para relajarse	25	50.0	25	50.0	0	0.0	50	100.0
Preocupación por la responsabilidad de su hijo	19	38.0	22	44.0	9	18.0	50	100.0

Exaltación	23	46.0	26	52.0	1	2.0	50	100.0
Pérdida de confianza en sí mismo	39	78.0	10	20.0	1	2.0	50	100.0

---

N: Frecuencia Absoluta

=: Frecuencia Relativa

**Tabla 6.** Manejo de manifestaciones de conducta/físicas de estrés en padres con hijos con espectro autista que acuden a un centro de educación básica especial-2024.

<b>ESTADÍSTICOS DE MUESTRAS RELACIONADAS</b>			
<b>MOMENTO</b>	<b>MEDIA</b>	<b>N</b>	<b>DESVIACIÓN TÍP.</b>
Antes	15,42	50	5,055
Después	9,42	50	4,404

<b>DIFERENCIAS</b>	<b>MEDIA</b>	<b>DESV. EST.</b>	<b>IC 95% DE LA DIF.</b>	
			<b>INFERIOR</b>	<b>SUPERIOR</b>
Antes-después	6,000	7,013	4,007	7,993

<b>T</b>	<b>GL</b>	<b>SIG. (BILATERAL)</b>
6,050	49	0,000

**Tabla 7.** Manejo de manifestaciones psíquicas de estrés en padres con hijos con espectro autista que acuden a un centro de educación básica especial-2024.

<b>ESTADÍSTICOS DE MUESTRAS RELACIONADAS</b>			
<b>MOMENTO</b>	<b>MEDIA</b>	<b>N</b>	<b>DESVIACIÓN TÍP.</b>
Antes	23,46	50	7,00
Después	14,20	50	5,66

<b>DIFERENCIAS</b>	<b>MEDIA</b>	<b>DES V. EST.</b>	<b>IC 95% DE LA DIF.</b>	
			<b>INFERIOR</b>	<b>SUPERIOR</b>
Antes-después	9,26	9,23	6,64	11,88

<b>T</b>	<b>GL</b>	<b>SIG. (BILATERAL)</b>
7,095	49	0,000

**Tabla 8.** Manejo de manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista que acuden a un centro de educación básica especial-2024.

<b>MOMENTO</b>	<b>PROMEDIO</b>	<b>DESV.EST</b>	<b>N</b>
Antes	38,88	11,270	50
Después	23,62	9,551	50

<b>MANIFESTACIONES DE ESTRÉS</b>	<b>PROMEDIO</b>	<b>DESV. EST.</b>	<b>IC 95% DE LA DIF.</b>	
			<b>INFERIOR</b>	<b>SUPERIOR</b>
Antes-después	15,26	15,29	10,9	19,6

<b>T</b>	<b>GL</b>	<b>SIG. (BILATERAL)</b>
7,059	49	0,000

**X. ANEXO****Anexo 1****Presupuesto**

<b>RECURSOS</b>				
<b>PERSONAL</b>				
	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR UNITARIO</b>	<b>S/.</b>
Apoyo especializado en estadística	SESIONES	3	S/200.00	S/600,00
Especialista en salud mental	SESIONES	4	S/. 100.000	S/ 400.00
<b>SUBTOTAL</b>	-	-	-	<b>S/1000.00</b>
<b>BIENES</b>				
	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR UNITARIO</b>	
Papel	PAQUETE	4	S/14.00	S/56.00
Lapiceros	UNIDAD	10	S/1.50	S/15.00
Archivadores	UNIDAD	3	S/15.00	S/45.00
CD	UNIDAD	1	S/10.00	S/10.00
USB	UNIDAD	1	S/20.00	S/20.00
Hojas de colores	PAQUETE	2	S/12.50	S/25.00
Plumones	PAQUETE	2	S/10.00	S/20.00
Papelógrafos	UNIDAD	10	S/1.00	S/10.00
Papel crepé	UNIDAD	3	S/3.00	S/30.00
Papel Kraft	UNIDAD	10	S/1.00	S/10.00
Gigantografía	UNIDAD	2	S/25.00	S/50.00
Botella de agua	SIX PACK	40	S/6.00	S/240.00
Manzana	KILO	40	S/ 4.50	S/ 180.00
Parlante led inalámbrico con micro	UNIDAD	1	S/. 130.00	S/. 130.00
Alfombra de piso de goma	UNIDAD	5	S/. 25.00	S/. 125.00
<b>SUBTOTAL</b>	-	-	-	<b>S/966.00</b>
<b>SERVICIOS</b>				
	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR UNITARIO</b>	<b>S/</b>
Internet	HORAS	72	S/1.50	S/108.00
Impresiones	HOJAS	236	S/0.50	S/118.00
Fotocopias	HOJAS	236	S/0.20	S/47.20
Anillado	UNIDAD	1	S/25.00	S/25.00
Quemado de CD	UNIDAD	1	S/12.00	S/12.00
Pasajes	VIAJES	10	S/10.00	S/100.00
Derecho de inscripción del proyecto de tesis	UNIDAD	1	S/ 63.00	S/ 63.00
<b>SUBTOTAL</b>	-	-	-	<b>S/473.20</b>
<b>TOTAL</b>				<b>S/2439.20</b>
<b>OTROS IMPREVISTOS 10%</b>				<b>S/243.92</b>
<b>TOTAL FINAL</b>				<b>S/ 2683.12</b>



### Anexo 3

#### Consentimiento Informado

<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN</b>	
<b>(Adultos)</b>	
<b>Título del estudio:</b>	<b>“EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE MANEJO DE MANIFESTACIONES DE ESTRÉS EN PADRES CON HIJOS CON ESPECTRO AUTISTA QUE ACUDEN A UN CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ESPECIAL-2024.”</b>
<b>Investigador (a):</b>	<b>Diana Carolina Ortiz Quispe Esther Ellumi Irene Portales Marquez</b>
<b>Institución:</b>	<b>Universidad Peruana Cayetano Heredia</b>

#### DATOS DE LOS INVESTIGADORES:

- Diana Carolina Ortiz Quispe.
  - o Bachiller de enfermería de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.
  - o Número de teléfono: [REDACTED].
- Esther Ellumi Irene Portales Marquez.
  - o Bachiller de enfermería de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.
  - o Número de teléfono: [REDACTED].

#### PROPÓSITO DEL PROYECTO

Es de nuestro agrado invitarlos a participar en este proyecto de investigación, el cual se titula “efectividad de una intervención educativa sobre manejo de manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista que acuden a un centro de educación básica especial-2024”. Dicho proyecto es desarrollado por investigadoras de la Facultad de Enfermería, perteneciente a la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Mediante el cual, se busca conocer si dicha intervención es efectiva.

Además, se les brindará información para que comprendan el tema a tratar y a su vez conozcan cómo actuar frente al estrés utilizando técnicas de relajación y así lograr su bienestar físico y mental.

<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN</b>	
<b>(Adultos)</b>	
<b><i>Título del estudio:</i></b>	<b>“EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE MANEJO DE MANIFESTACIONES DE ESTRÉS EN PADRES CON HIJOS CON ESPECTRO AUTISTA QUE ACUDEN A UN CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ESPECIAL-2024.”</b>
<b><i>Investigador (a):</i></b>	<b>Diana Carolina Ortiz Quispe Esther Ellumi Irene Portales Marquez</b>
<b><i>Institución:</i></b>	<b>Universidad Peruana Cayetano Heredia</b>

### **PROCEDIMIENTOS:**

Si decide participar en este proyecto, se le explicará las siguientes actividades:

1. Asistir los días designados al patio del Centro de Educación Básica Especial para las sesiones educativas programadas, que se realizarán de manera presencial.
2. Antes de la intervención educativa, se aplicará una encuesta (pre-test), que tendrá una duración de aproximadamente 25 minutos.
3. Después de recaudar la información de la encuesta realizada, se le invitará a participar en la intervención educativa “Aprendiendo a manejar el estrés”, la cual constará de 2 sesiones educativas, cada una se desarrollará 1 vez por semana durante dos semanas.
4. Cada sesión educativa tendrá una duración de 50 minutos, aproximadamente (25 minutos momento teórico y 25 minutos momento práctico).
5. Al término de cada sesión se hará entrega de trípticos, con información relevante y pertinente, a cada padre.
6. Al concluir la última sesión educativa, se informará a los padres que luego de 7 días se le Tomará nuevamente un test.

### **RIESGOS:**

La participación dentro de la ejecución del proyecto no lo expondrá a ningún tipo de riesgo en su salud física/mental. Las técnicas de relajación que se realizarán no son invasivas, ni requieren de agentes físicos para el desarrollo de las mismas. A su vez, las sesiones educativas serán supervisadas por un profesional de enfermería especializado en salud mental y psiquiatría.

### **BENEFICIOS:**

Se beneficiarán a los padres de familia mediante sesiones educativas sobre manifestaciones de estrés físicas y psíquicas y tipos de técnicas de relajación para este tipo de manifestaciones. Al término de cada sesión educativa, se le brindará un tríptico con información relevante y pertinente sobre el tema tratado, para esclarecer cualquier duda que tengan y a su vez puedan ampliar sus conocimientos.

<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN</b>	
<b>(Adultos)</b>	
<b><i>Título del estudio:</i></b>	<b>“EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE MANEJO DE MANIFESTACIONES DE ESTRÉS EN PADRES CON HIJOS CON ESPECTRO AUTISTA QUE ACUDEN A UN CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ESPECIAL-2024.”</b>
<b><i>Investigador (a):</i></b>	<b>Diana Carolina Ortiz Quispe Esther Ellumi Irene Portales Marquez</b>
<b><i>Institución:</i></b>	<b>Universidad Peruana Cayetano Heredia</b>

### **COSTO COMPENSACIÓN:**

No deberá pagar nada por participar en el proyecto de investigación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

### **CONFIDENCIALIDAD:**

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Sólo los investigadores tendrán acceso a las bases de datos. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este proyecto de investigación.

### **DERECHOS DEL PARTICIPANTE:**

Si decide participar en este proyecto de investigación, puede retirarse de éste en cualquier momento, sin daño alguno.

Si la información sobre el proyecto de investigación, explicada anteriormente, no ha sido suficiente y si tiene alguna duda o pregunta adicional, por favor pregunte al equipo del proyecto de investigación o comuníquese directamente con la investigadora Esther Ellumi Irene Portales Marquez al número de teléfono [REDACTED] para brindarle la información correspondiente.

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del proyecto de investigación, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: [orvei.ciei@oficinas-upch.pe](mailto:orvei.ciei@oficinas-upch.pe)

Asimismo, puede ingresar a este enlace para comunicarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN</b>	
<b>(Adultos)</b>	
<b>Título del estudio:</b>	<b>“EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE MANEJO DE MANIFESTACIONES DE ESTRÉS EN PADRES CON HIJOS CON ESPECTRO AUTISTA QUE ACUDEN A UN CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ESPECIAL-2024.”</b>
<b>Investigador (a):</b>	<b>Diana Carolina Ortiz Quispe Esther Ellumi Irene Portales Marquez</b>
<b>Institución:</b>	<b>Universidad Peruana Cayetano Heredia</b>

**DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este proyecto de investigación, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al proyecto de investigación, también entiendo que puedo decidir no participar.

**Una copia de este consentimiento informado le será entregada.**

<b>Nombres y Apellidos Participante</b>	<b>Firma</b>	<b>Fecha y Hora</b>
<b>Nombres y Apellidos Investigadora</b>	<b>Firma</b>	<b>Fecha y Hora</b>
<b>Nombres y Apellidos Investigadora</b>	<b>Firma</b>	<b>Fecha y Hora</b>

## Anexo 4

### Instrumento

#### **Cuestionario de Manifestaciones de Estrés en Padres de Niños con Autismo (Chayan M, Rodríguez S, Villegas E, 2018)**

Se le pide conteste las 20 preguntas según la frecuencia en la que dicha situación se presente en su vida diaria. Marque la alternativa que considere más adecuada.

#### **Manifestaciones de Conducta/ Físicas:**

1. ¿Presenta fatiga o cansancio aun cuando haya dormido las horas necesarias?
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre
2. ¿Presenta dolores de cabeza causado por el cuidado constante que requiere su hijo/a con autismo?
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre
3. ¿Tiene dificultades para conciliar el sueño a causa de las preocupaciones por su hijo?
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre
4. ¿Presenta tics nerviosos o temblores como: “parpadeo en los ojos”, “se muerde los labios”, o “se come las uñas” desde que diagnosticaron a su hijo?
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre
5. ¿Come en exceso debido al estrés?
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre

6. ¿Ha disminuido su apetito debido al estrés?
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre
7. ¿Presenta tensión muscular a causa del estrés?
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre
8. ¿Presenta aumento en el uso de medicamentos? (para el dolor, para poder conciliar el sueño, tranquilizantes, etc.)
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre
9. ¿Reacciona de manera impulsiva con su hijo con autismo?
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre

### **Manifestaciones Psíquicas**

10. ¿Se siente ansioso? (por ejemplo: inquietud, temor a perder el control. Bloquearse o quedarse en blanco, “nudo” en la garganta)
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre
11. ¿Se siente preocupado por no saber manejar el comportamiento de su hijo o hija con autismo?
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre

12. ¿Tiene miedo o temor acerca de lo que le puede pasar a su hijo mientras usted no lo cuida?
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre
13. ¿Se siente deprimido las últimas dos semanas por las dificultades de su hijo con autismo? (se siente vacío, desganado o llora todo el tiempo)
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre
14. ¿Tiene dificultades para tomar decisiones sobre la salud de su hijo o hija con autismo? (Ejem: inicio de terapias o el uso de medicamentos por a su hijo)
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre
15. ¿Presenta dificultades para concentrarse en otras actividades diarias que no sean las relacionadas al cuidado de su hijo?
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre
16. ¿Esta irritado o malhumorado en cualquier momento del día sin una causa aparente?
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre
17. ¿Tiene dificultades para relajarse?
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre
18. ¿Se siente preocupado por la responsabilidad con su hijo/a con autismo?
  - a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre

- e) Siempre
19. ¿El comportamiento de su hijo/a lo hacen exaltarse continuamente?
- a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre
20. ¿Considera que ha perdido la confianza en sí mismo para manejar adecuadamente el autismo de su hijo/a?
- a) Nunca
  - b) Casi nunca
  - c) A veces
  - d) Casi siempre
  - e) Siempre

## **Anexo 5**

### **Intervención Educativa “Aprendiendo a Manejar el Estrés”**

#### **INTRODUCCIÓN:**

La presente intervención educativa se llevará a cabo de manera presencial, en las instalaciones brindadas por la directora y estará dirigida hacia los padres de familia con hijos autistas que acuden a un Centro de Educación Básica Especial “Hellen Keller” Puente Piedra. Se le brindará la información en 2 sesiones educativas, llamadas “Relajemos el cuerpo”, “Relajemos la mente” cada una de ellas se dividirá en dos momentos (momento teórico y momento práctico) siendo la duración de cada momento de 25 minutos aproximadamente, donde se dispondrá a realizar 1 sesión educativa por semana. Al concluir cada sesión programada se entregará un folleto con la información pertinente, clara y precisa.

#### **OBJETIVO GENERAL:**

Lograr que los padres familia con hijos autistas que acuden al CEBE “Hellen Keller” estén informados sobre las diferentes manifestaciones de estrés que pueden padecer y cómo actuar ante ellas.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

##### **Grupo expositor:**

Lograr que los padres familia con hijos autistas que acuden al CEBE “Hellen Keller” estén informados sobre las diferentes manifestaciones de estrés que pueden padecer y cómo actuar ante ellas.

##### **Grupo oyente:**

Que los padres de familia sean capaces de:

1. Reconocer las manifestaciones de conducta/ físicas de estrés que presenten y cómo actuar ante ellas.
2. Reconocer las manifestaciones psíquicas de estrés que presenten y cómo actuar ante ellas.

#### **GRUPO BENEFICIARIO:**

Padres que aceptaron participar voluntariamente en la intervención educativa, que consta de 2 sesiones educativas, y que tengan un hijo con trastorno del Espectro Autista que acuda al Centro de Educación Básica Especial “Hellen Keller”- Puente Piedra.

#### **ESTRATEGIA METODOLÓGICA:**

Las investigadoras de la intervención educativa “Aprendiendo a manejar el estrés” emplearán la siguiente metodología:  
Expositiva – Participativa.

#### **RECURSOS HUMANOS:**

Expositoras e investigadoras:

- Diana Carolina Ortiz Quispe.
- Esther Ellumi Irene Portales Marquez.

Enfermero especialista en salud mental y psiquiatría:

- Lic. Esp. Martin Luis Plácido Oscco.

**RECURSOS MATERIALES:**

- Materiales visuales como, papelotes y gigantografías referentes a los temas a tratar.
- Materiales de escritorio.
- Parlante inalámbrico.
- Alfombra de piso de goma.
- Trípticos.

**LUGAR:**

Centro de Educación Básica Especial “Hellen Keller”- Puente Piedra.

**DURACIÓN:**

El tiempo de cada sesión educativa será de 50 minutos aproximadamente (25 minutos momento práctico – 25 minutos momento teórico).

## Sesión 1

### “Relajemos el Cuerpo”

#### **OBJETIVO GENERAL:**

Lograr que los padres de familia con hijos autistas que acuden al CEBE “Hellen Keller” adquieran información sobre las manifestaciones de estrés físicas y que tipos de técnicas de relajación son efectivas para este tipo de manifestaciones.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

##### **Grupo expositor:**

Ofrecer información clara y sencilla a los padres acerca de las manifestaciones de estrés y las técnicas de relajación.

##### **Grupo oyente:**

Que los padres de familia sean capaces de:

1. Conocer el significado de estrés.
2. Identificar las manifestaciones físicas que padecen.
3. Conocer el significado de bienestar físico.
4. Generar sentido de búsqueda de soluciones.
5. Identificar y practicar técnicas de relajación.

#### **GRUPO BENEFICIARIO:**

Padres que aceptaron participar voluntariamente en la intervención educativa y que tengan un hijo con trastorno del Espectro Autista que acuda al Centro de Educación Básica Especial “Hellen Keller”- Puente Piedra.

#### **ESTRATEGIA METODOLÓGICA:**

Las investigadoras de la intervención educativa “Aprendiendo a manejar el estrés” y sesión educativa “Relajemos el cuerpo” emplearán la siguiente metodología:  
Expositiva – Participativa.

#### **RECURSOS HUMANOS:**

Expositoras e investigadoras:

- Diana Carolina Ortiz Quispe.
- Esther Ellumi Irene Portales Marquez.

Enfermero especialista en salud mental y psiquiatría:

- Lic. Esp. Martin Luis Plácido Oscco.

#### **RECURSOS MATERIALES:**

- Materiales visuales como, papelotes y gigantografías referentes a los temas a tratar.

- Materiales de escritorio.
- Parlante inalámbrico.
- Alfombra de piso de goma.
- Trípticos.

### **LUGAR:**

Centro de Educación Básica Especial “Hellen Keller”- Puente Piedra.


### **DURACIÓN:**



El tiempo de cada sesión educativa será de 50 minutos aproximadamente (25 minutos momento práctico – 25 minutos momento teórico).

### **BIBLIOGRAFÍA:**

1. Organización Mundial de la Salud. Estrés [Internet]. Estados Unidos: OMS; 2023 [Consultado 14 set 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
2. Hospital Privado Universitario de Córdoba [Internet] Argentina: Córdoba; 2023 [Consultado 14 set 2023] Disponible en: <https://hospitalprivado.com.ar/blog/actualidad/el-estres-y-sus-consecuencias-en-la-vida-cotidiana.html>
3. Sánchez-Espejo CD, Meneses-Medina PY. Salud mental y calidad de vida en enfermeros, Lima-2020 [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Autónoma de Ica; 2020. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1061/1/Cecilia%20Del%20Pilar%20S%C3%A1nchez%20Espejo.pdf>
4. Becerra-Mondragon N. Manifestaciones de estrés y socialización parental en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Succapampa, 2022 [Tesis de pregrado]. Perú: Universidad Señor de Sipán; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10878/Becerra%20Mondragon%20Natali.pdf?sequence=11&isAllowed=y>
5. National Institute of Mental Health. ¡Estoy tan estresado! [Internet]. 2022 [consultado 14 sep 2023]. Disponible en: <https://infocenter.nimh.nih.gov/publications/estoy-tan-estresado>
6. Torres-Terán DS. Eficacia de un programa de autocuidado para el manejo y control de estrés en cuidadores formales de adultos mayores [Tesis de pregrado]. Ecuador: Universidad Central del Ecuador; 2020. 295 p. Disponible: <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/114a83d3-4231-4b6d-a876-68350b48c468/content>
7. Centro de Estudios de Psicología. Técnicas de relajación para mejorar la salud mental [Internet]. España: CEPsicología; 2022 [consultado 14 set 2023]. Disponible en: <https://cepsicologia.com/tecnicas-de-relajacion/>
8. UNC Health Care. Relajación muscular progresiva [Internet]. Estados Unidos: UNC Health Care Interpreter Services; 2013 [consultado 14 set 2023]. Disponible en: <https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/5dae1600-e4ff-48ff-b2ac-4e854964ce35/pdf-medctr-rehab-progmusclespanish.pdf>
9. Univisión. 5 movimientos básicos del Tai Chi. [Internet]. Estados Unidos: Univisión; 2018 [consultado 14 set 2023]. Disponible en: <https://www.univision.com/estilo-de-vida/bienestar/5-movimientos-basicos-del-tai-chi>
10. MedlinePlus. Técnicas de relajación para el estrés [Internet]. Estados Unidos: MedlinePlus; 2022 [consultado 14 set 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000874.htm>

## Momento Teórico


<b>MOMENTO</b>	<b>CONTENIDO EDUCATIVO</b>	<b>MEDIO VISUAL</b>
<b>PRESENTACIÓN</b>	<p>Buenas tardes, somos bachilleres de enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, perteneciente a la Facultad de Enfermería. Hoy haremos la primera sesión educativa titulada “Relajemos el cuerpo” que forma parte de nuestra intervención educativa titulada “Aprendiendo a manejar el estrés”. En esta primera sesión les hablaremos sobre: Las manifestaciones de estrés físicas.</p>	
<b>DINÁMICA DE APERTURA</b>	<p>Antes de iniciar con la sesión, quisiéramos realizar una dinámica con ustedes, que es la siguiente:</p> <p>Al frente se encuentra una pizarra con las siguientes preguntas: qué entienden por estrés, qué entienden por manifestaciones de estrés y cómo creen qué se puede evitar una manifestación de estrés.</p> <p>Los invitamos a escribir en un trozo de papel las definiciones que ustedes consideren correctas y colocarlas debajo de cada pregunta.</p>	
<b>ESTRÉS</b>	<p>El estrés se define como un conjunto de alteraciones que se manifiestan en el organismo mediante una respuesta somática y conductual ante diferentes situaciones agobiantes.</p> <p>Asimismo, según la Organización Mundial de Salud (OMS) define al estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.</p> <p>Dicha situación es la que atraviesan los padres con hijos diagnosticados con TEA. Su afección crónica suele producir</p>	

	<p>en los padres niveles altos de estrés, debido al desconocimiento, la lucha por la adaptabilidad, el cuidado exigente y constante de una mayor demanda de cuidados que requiere, así como el comportamiento característico de un niño con TEA.</p>	
<p><b>¿QUÉ SON LAS MANIFESTACIONES DE ESTRÉS?</b></p>	<p>Para Fimian et al. (1989), las manifestaciones de estrés se definen como un conjunto de respuestas que se produce en el organismo, como consecuencia de la exposición prolongada a un evento o acontecimiento de naturaleza estresante o agobiante, que alteran la cotidianidad de la persona y que provienen de diversas situaciones de interacción, como el familiar, el sistema educativo y las interacciones sociales.</p> <p>Asimismo, las manifestaciones de estrés son definidas como aquel conjunto de expresiones de carácter emotivo, actitudinal y fisiológico que surge como resultado de la exposición a eventos estresantes que finalmente generan desequilibrios en la homeostasis. (Selye, 1978)</p>	
<p><b>MANIFESTACIONES FÍSICAS</b></p>	<p>El estrés puede presentarse mediante las manifestaciones de estrés físico y psicológico en la salud mental de los progenitores.</p> <p>Las manifestaciones físicas son el resultado de las respuestas fisiológicas ante situaciones estresantes (presión arterial alta, tensión o temblor muscular, problemas digestivos, preocupación excesiva, insomnio, irritabilidad y fatiga).</p>	

<p><b>BIENESTAR FÍSICO</b></p>	<p>Definida como aquella expresión propia de estar bien, alude bienestar, por lo que se asocia a una anatomía y fisiología humana que se desempeña a la perfección mediante el desarrollo físico competente. Como tal el cuerpo está en condiciones de enfrentar las adversidades con gran vigor, con el fin de obtener resultados eficientes y eficaces.</p>	
<p><b>BÚSQUEDA DE SOLUCIÓN</b></p>	<p>Una de las principales búsquedas de soluciones indagadas por el personal de salud, como enfermería, ante las manifestaciones de estrés es el uso de:</p> <p><b><i>Técnicas de Relajación:</i></b></p> <p>Se determina como técnica de relajación al instrumento para trabajar en la salud mental del paciente y/o persona, lo que se delimita como equilibrio en el área física, mental, emocional y espiritual que pretende una posición y actitud específica. Las técnicas de relajación interfieren a conservar la atención centrándose en aplicar un estímulo mientras se detiene cualquier tipo de pensamiento.</p>	
<p><b>CIERRE</b></p>	<p>Agradecemos muchísimo su atención. Por favor préstese con toda confianza a preguntar sobre alguna inquietud que tengan con respecto a la información brindada. Se le invita cordialmente a participar en el momento práctico de la sesión educativa.</p>	

## Momento Práctico

MOMENTO	CONTENIDO EDUCATIVO	MEDIO VISUAL
<p><b>PROMOCIÓN</b></p>	<p>Buenas tardes, procederemos a continuación a realizar el momento práctico de la sesión educativa titulada “Relajemos el cuerpo”.</p> <p>Los invitamos a sentarse en el piso de goma y seguir a su ritmo las técnicas enseñadas a continuación.</p>	
<p><b>TÉCNICA 1: RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA</b></p>	<p>Es una técnica que relaja los grupos musculares, mediante la tensión y relajación de los músculos. Los beneficios de dicha técnica se alcanzarán mediante la relajación muscular progresiva, donde será capaz de distinguir entre un músculo relajado y uno tenso.</p> <p><b>Beneficios de la relajación muscular progresiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminuye el estrés.</li> <li>- Disminuye la frecuencia cardiaca.</li> <li>- Reduce la tensión muscular.</li> <li>- Ayuda a controlar la ansiedad.</li> <li>- Disminuye el dolor.</li> </ul> <p><b>Pasos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Busque una posición cómoda. Puede escoger pararse, sentarse o acostarse boca arriba.</li> <li>2. Apriete todos los músculos de la cara para tensarlos. Sostenga la tensión por 5 a 10 segundos.</li> <li>3. Relaje los músculos de la cara por un tiempo de 15 a 20 segundos. Concéntrese en la tensión que se aparta de su cuerpo.</li> <li>4. Repita el tensar y relajar los mismos músculos 2 o 3</li> </ol>	

	<p>veces antes de pasar al próximo grupo muscular.</p> <p>5. Continúe repitiendo los pasos 2, 3 y 4 con diferentes grupos musculares. Proceda en este orden: hombros, brazos, antebrazos, manos, pecho, espalda, tronco, muslos, piernas y pies.</p> <p><b>Recomendaciones:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. No realizarlo si resulta ser doloroso o incómodo.</li> <li>2. Procure respirar profundamente para ayudar a relajar los músculos.</li> <li>3. Procure mantener los músculos relajados en un periodo mayor del que los tiene tensos.</li> <li>4. La sensación de calor y hormigueo es normal.</li> </ol>	
<p><b>TÉCNICA 2: MOVIMIENTOS BÁSICOS DE TAICHÍ</b></p>	<p>Es una técnica que se lleva a cabo mediante una serie de movimientos de manera lenta y fluida, en combinación con una respiración al mismo ritmo. Mejora la conexión mente-cuerpo, la flexibilidad y aporta calma.</p> <p><b>Beneficios del Tai chi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduce el estrés y la ansiedad.</li> <li>- Mejora el equilibrio.</li> <li>- Favorece la conciliación del sueño.</li> </ul> <p><b>Movimientos de Tai chi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Una de las posiciones para comenzar a practicar el Tai Chi es elevando las manos hacia delante de manera lenta y bajándolas al mismo tiempo que se van doblando las rodillas, cuidando que la posición de la espalda sea la</li> </ol>	

	<p>apropiada para evitar perder el equilibrio.</p> <p>2. Otra posición básica consiste en realizar sentadillas. Debido a que, son buenas para acondicionar los músculos de las caderas. Ponte de pie con las piernas abiertas y entrelaza los dedos de tus manos a la altura del pecho. Lentamente agáchate y procura mantenerte en esa posición durante algunos minutos, para luego levantarte después en forma lenta y pausada.</p> <p>3. Escoge también practicar los llamados saltos de conejo. Para la realización de ese movimiento, deberás estar de pie con las piernas abiertas y las manos entrelazadas por detrás de tu espalda. Luego agáchate igual que las sentadillas, pero al ponerte de pie realiza un salto.</p>	
<p><b>CIERRE</b></p>	<p>Agradecemos muchísimo su atención y su participación durante esta sesión. A continuación, se procederá a regalarle un kit saludable por el tiempo brindado.</p>	

## Tríptico de la Sesión Educativa

### BÚSQUEDA DE SOLUCIÓN

Una de las principales búsquedas de soluciones indagadas por el personal de salud, como enfermería, ante las manifestaciones de estrés es el uso de:

#### TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Se determina como instrumento para trabajar en la salud mental del paciente y/o persona, lo que se delimita como equilibrio en el área física, mental, emocional y espiritual que pretende una posición y actitud específica.



#### RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

1. Busque una posición cómoda.
2. Apriete todos los músculos de la cara para tensarlos. Por 5 a 10 segundos.
3. Relaje los músculos de la cara por un 15 a 20 seg.
4. Repita el tensar y relajar los músculos 2 o 3 veces.

#### MOVIMIENTOS BÁSICOS DE TAICHÍ

1. Elevar las manos hacia delante de manera lenta y doblar las rodillas.
2. Realizar sentadillas y mantener esa posición.
3. Estar de pie con las piernas abiertas y las manos entrelazadas por detrás de tu espalda. Luego agáchate de la al igual que las sentadillas.



### RELAJEMOS EL CUERPO

**EXPOSITORAS:**

- Ortiz Quispe, Diana Carolina.
- Portales Marquez, Esther Ellumi Irene.

**2024**

**LUCHEMOS JUNTOS  
CONTRA EL ESTRÉS**



## ESTRÉS

La OMS define al estrés como estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.

### ESTRÉS EN PADRES CON HIJOS CON TEA

Suele producir en los padres niveles altos de estrés, debido al desconocimiento, la lucha por la adaptabilidad, el cuidado exigente y constante de una mayor demanda de cuidados que requiere, así como el comportamiento.



## MANIFESTACIONES DE ESTRÉS



Fimian et al. (1989) lo define como un conjunto de respuestas que se produce en el organismo, como consecuencia de la exposición prolongada a un evento o acontecimiento de naturaleza estresante o agobiante

### MANIFESTACIONES FÍSICAS

Son el resultado de las respuestas fisiológicas ante situaciones estresantes como:

- Presión arterial alta.
- Tensión o temblor muscular.
- Problemas digestivos.
- Preocupación excesiva.
- Fatiga.
- Insomnio.



## BIENESTAR FÍSICO

Expresión propia de estar bien, alude bienestar, por lo que se asocia a una anatomía y fisiología humana que se desempeña a la perfección mediante el desarrollo físico competente. Como tal el cuerpo está en condiciones de confrontar las adversidades con gran vigor, con el fin de obtener resultados eficientes y eficaces.



## Sesión 2

### “Relajemos La Mente”

#### **OBJETIVO GENERAL:**

Lograr que los padres de familia con hijos autistas que acuden al CEBE “Hellen Keller” adquieran información sobre las manifestaciones de estrés psíquicas y que tipos de técnicas de relajación son efectivas para este tipo de manifestaciones.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

##### **Grupo expositor:**

Ofrecer información clara y sencilla a los padres acerca de las manifestaciones de estrés y las técnicas de relajación.

##### **Grupo oyente:**

Que los padres de familia sean capaces de:

1. Identificar las manifestaciones psíquicas que padecen.
2. Identificar las clases de manifestaciones psíquicas que existen.
3. Conocer el significado de bienestar psíquico.
4. Generar sentido de búsqueda de soluciones.
5. Identificar y practicar técnicas de relajación.

#### **GRUPO BENEFICIARIO:**

Padres que aceptaron participar voluntariamente en la intervención educativa que tengan un hijo con trastorno del Espectro Autista que acuda al Centro de Educación Básica Especial “Hellen Keller”- Puente Piedra.

#### **ESTRATEGIA METODOLÓGICA:**

Las investigadoras de la intervención educativa “Aprendiendo a manejar el estrés” y de la sesión educativa “Relajemos la mente” emplearán la siguiente metodología:  
Expositiva – Participativa.

#### **RECURSOS HUMANOS:**

Expositoras e investigadoras:

- Diana Carolina Ortiz Quispe.
- Esther Ellumi Irene Portales Marquez.

Enfermero especialista en Salud Mental y Psiquiatría:

- Lic. Esp. Martin Luis Plácido Oscco.

#### **RECURSOS MATERIALES:**

- Materiales visuales como, papelotes y gigantografías referentes a los temas a tratar.
- Materiales de escritorio.
- Parlante inalámbrico.
- Alfombra de piso de goma.
- Trípticos.

### **LUGAR:**

Centro de Educación Básica Especial “Hellen Keller”- Puente Piedra.

### **DURACIÓN:**



El tiempo de cada sesión educativa será de 50 minutos aproximadamente (25 minutos momento práctico – 25 minutos momento teórico).

### **BIBLIOGRAFÍA:**


1. FloridaHealth. Reacciones comunes ante el estrés y consejos para afrontarlo [Internet]. Estados Unidos: FloridaHealth [consultado 15 sep 2023]. Disponible en: <https://www.floridahealth.gov/programs-and-services/emergency-preparedness-and-response/healthcare-system-preparedness/disaster-behavioral-health/documents/esf8-common-reactions-to-stress-sp.pdf>
2. Medellín-Navarro DV, Porras-Caballero FC, Rosales-Sánchez KP, Sánchez-Jáuregui DF. Aplicación de técnicas de relajación en pacientes preoperatorios, hospitalizados y sus cuidadores. Rev Dil Conte Edu Poli Val [Internet]. 2020 [consultado 15 sep 2023]; 8(15):1-28. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8nspe5/2007-7890-dilemas-8-spe5-00015.pdf>
3. CuerpoMente. ¿Qué es y cómo se hace una visualización guiada? [Internet]. España: Nuñez; 2021 [consultado 15 sep 2023]. Disponible en: [https://www.cuerpomente.com/salud-natural/terapias-naturales/visualizacion-guiada\\_7644](https://www.cuerpomente.com/salud-natural/terapias-naturales/visualizacion-guiada_7644)
4. Arias-Molina Y, Herrero-Solano Y, Cabrera-Hernández Y, Chibás-Guyat D, García-Mederos Y. Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19. Rev Hab de Cienc Méd [Internet]. 2020 [consultado 15 sep 2023];1–13. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v19s1/1729-519X-rhcm-19-s1-e3350.pdf>
5. UNC Health Care. Respiración diafragmática. [Internet]. Estados Unidos: UNC Health Care Interpreter Services; 2013 [consultado 15 sep 2023]. Disponible en: <https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/9909ae9f-8f46-41d0-a1c7-e48b0ed83e41/pdf-medctr-rehab-diaphbreathingspanish.pdf>

## Momento Teórico

MOMENTO	CONTENIDO EDUCATIVO	MEDIO VISUAL
<b>PRESENTACIÓN</b>	<p>Buenas tardes, somos egresadas de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, perteneciente a la Facultad de Enfermería. Hoy haremos la segunda sesión educativa titulada “Relajemos la mente” que forma parte de nuestra intervención educativa titulada “Aprendiendo a manejar el estrés”. En esta segunda sesión les hablaremos sobre: Las manifestaciones de estrés psíquicas.</p>	
<b>DINÁMICA DE APERTURA</b>	<p>Antes de iniciar con la sesión, quisiéramos realizar una dinámica con ustedes, que es la siguiente:</p> <p>Al frente se encuentra una pizarra con las siguientes preguntas: qué entienden por bienestar, cómo definen técnica de relajación y bríndonos un ejemplo de manifestación de estrés.</p> <p>Los invitamos a escribir en un trozo de papel las definiciones que ustedes consideren correctas y colocarlas debajo de cada pregunta.</p>	
<b>RETRO ALIMENTACIÓN DE LA SESIÓN ANTERIOR</b>	<p>En la sesión anterior mencionamos la definición de estrés, que lo definimos como de alteraciones que se manifiestan en el organismo mediante una respuesta somática y conductual ante diferentes situaciones agobiantes.</p> <p>A su vez, definimos lo que significa propiamente manifestaciones de estrés, a lo que se considera como como un conjunto de respuestas que se produce en el organismo, como consecuencia de la exposición prolongada a un evento o</p>	


	<p>acontecimiento de naturaleza estresante o agobiante, que alteran la cotidianeidad de la persona y que provienen de diversas situaciones de interacción, como el familiar, el sistema educativo y las interacciones sociales.</p>	
<p><b>MANIFESTACIONES PSÍQUICAS</b></p>	<p>En las personas la respuesta psíquica al estrés se pronuncia por el nivel psicológico, al estar envueltos en una sociedad que vive en constantes cambios desde lo económico, social hasta lo familiar; cualquier persona está susceptible a padecerla, la importancia y lo que varía en cada persona, es la frecuencia en la que se presenta y en cómo la persona la experimenta, añadiendo a ello el daño que esto causa al propio organismo. La relación con el ambiente establece las vías y efectos biológicos de acuerdo con el estado emocional que tiene la persona.</p>	
<p><b>CLASIFICACIÓN</b></p>	<p><b>Reacciones de Pensamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confusión.</li> <li>- Dificultad para concentrarse.</li> <li>- Problemas de memoria.</li> <li>- Reacción de sobresalto.</li> <li>- Culpar.</li> <li>- Desorientación.</li> <li>- Problemas para tomar decisiones.</li> <li>- Problemas con los números.</li> <li>- Pesadillas.</li> <li>- Recuerdos fugaces.</li> <li>- Dificultad para pensar o cambiar su proceso normal de pensamiento.</li> </ul> <p><b>Reacciones Emocionales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Temor.</li> <li>- Ira.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Culpa.</li> <li>- Pánico.</li> <li>- Ansiedad.</li> <li>- Agresión.</li> <li>- Lapsos de llanto.</li> <li>- Irritabilidad.</li> <li>- Sensación abrumadora o pérdida de control.</li> <li>- Negación.</li> <li>- Depresión o cualquier emoción que no sea común para la persona.</li> </ul>	
<p><b>BIENESTAR PSÍQUICO</b></p>	<p>El bienestar psíquico se define como la prevalencia de actitudes positivas, originando un balance en los sentimientos de la persona. Para entender el desarrollo del bienestar psíquico, diversos autores han delimitado la definición de bienestar psíquico, fundamentando en lo planteado por Ryff y Singer (2006) que señalan seis características humanas que son el pilar del concepto, que son: auto aceptación, relaciones sociales positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno, las cuales se mantienen de manera estable en la vida de la persona para que así la persona logre gozar una salud mental agradable y mantener equilibrada su salud en todos los aspectos, que son intra e interpersonales.</p>	 <p>36</p>
<p><b>BÚSQUEDA DE SOLUCIÓN</b></p>	<p>Una de las principales búsquedas de soluciones indagadas por el personal de salud, como enfermería, ante las manifestaciones de estrés es el uso de:</p> <p><b><i>Técnicas de Relajación:</i></b></p> <p>Se determina como técnica de relajación al instrumento para trabajar en la salud mental del</p>	

	<p>paciente y/o persona, lo que se delimita como equilibrio en el área física, mental, emocional y espiritual que pretende una posición y actitud específica. Las técnicas de relajación interfieren conservar la atención centrándose en aplicar un estímulo mientras se detiene cualquier tipo de pensamiento.</p>	
<p><b>CIERRE</b></p>	<p>Agradecemos muchísimo su atención. Por favor préstese con toda confianza a preguntar sobre alguna inquietud que tengan con respecto a la información brindada. Se le invita cordialmente a participar en el momento práctico de la sesión educativa.</p>	

## Momento Práctico

MOMENTO	CONTENIDO EDUCATIVO	MEDIO VISUAL
<b>PROMOCIÓN</b>	<p>Buenas tardes, procederemos a continuación a realizar el momento práctico de la sesión educativa titulada “Relajemos la mente”.</p> <p>Los invitamos a sentarse en el piso de goma y seguir a su ritmo las técnicas enseñadas a continuación.</p>	
<b>TÉCNICA 1: RESPIRACIÓN PROFUNDA</b>	<p>Una de las maneras más simples de relajarse es practicando la respiración profunda. Usted puede hacer respiraciones profundas casi en cualquier lugar.</p> <p>Es una de las técnicas de relajación más simples y usadas. Usa el músculo diafragma, músculo que se encuentra debajo de las costillas y arriba del estómago, interviene en la respiración.</p> <p>El resultado de esta técnica es obtener una respiración lenta, uniforme y profunda.</p> <p>Se pueden realizar en cualquier momento y lugar.</p> <p><b>Pasos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Póngase en una posición cómoda. Puede ser de pie, sentado o acostado boca arriba.</li><li>2. Póngase una mano en el pecho y otra en el estómago.</li><li>3. La mano en el pecho no se debe de mover. La mano encima del estómago permitirá que sienta su estómago subir y bajar cuando esté respirando.</li><li>4. Inhale por la nariz, por unos 3 a 5 segundos o como se sienta cómodo.</li></ol>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Permitir que el estómago suba conforme el aire entre a los pulmones.</li> <li>6. Exhale por la boca, por unos 3 a 5 segundos o como se sienta cómodo.</li> <li>7. Permitir que su estómago baje conforme el aire sale de sus pulmones.</li> <li>8. Repetir cada paso hasta que se sienta relajado.</li> </ol>	
<p><b>TÉCNICA 2: VISUALIZACIÓN GUIADA</b></p>	<p>La visualización guiada permite usar el poder de la imaginación para reducir el estrés e impulsar el bienestar mental.</p> <p>Los ejercicios de esta técnica de relajación comprometen recordar o recrear imágenes con la claridad e intensidad posibles. Y no solo imágenes, sino también se incluye imaginar sonidos, olores y percepciones táctiles.</p> <p><b>Pasos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Buscar un lugar cómodo para sentarse.</li> <li>2. Cerrar los ojos.</li> <li>3. Apoyar la punta de la lengua en el paladar.</li> <li>4. Inhalar por la nariz durante unos 4 segundos.</li> <li>5. Aguante la respiración durante unos 4 segundos.</li> <li>6. Exhalar por la nariz durante unos 8 segundos.</li> <li>7. Hacer cuatro repeticiones de los pasos 4 al 6.</li> <li>8. Respirar normalmente un par de minutos mientras se comprueba que no tiene ningún músculo en tensión.</li> <li>9. Empieza a imaginarte en un lugar tranquilo y hermoso. Puede ser una playa, un entorno de montaña o</li> </ol>	

	<p>cualquier escenario de su agrado.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>10. Recrear una imagen e intentar agregarle detalles. Por ejemplo, ¿hay brisa? ¿Cómo se siente? ¿Qué hueles? ¿Qué aspecto tiene el cielo? ¿Está despejado o hay nubes?</li><li>11. Imaginar un camino que cruza el paisaje.</li><li>12. Recorrer ese camino y a su medida se avanza, siéntese cada vez más relajado.</li><li>13. Empieza a sentir que el sol te ilumina y te calienta y que esa luz y calor eliminan cualquier molestia que sienta, y que es una energía que te llena de salud.</li><li>14. Pensar en unas palabras (como “mi paraíso”) que se asocien a ese lugar y las sensaciones imaginarias. Se podrá utilizar en cualquier momento en el futuro para “volver” rápidamente a ese lugar.</li><li>15. Cuando quiera salir de la visualización, dígame a su mismo que se sentirá relajado(a) y renovado(a) y que se llevará la sensación de calma consigo.</li><li>16. Cuenta hasta 3 y abra los ojos.</li><li>17. Observe y relate como se siente ahora mismo, después de la visualización.</li></ol>	
--	---	--

**CIERRE**

Agradecemos muchísimo su atención y su participación durante esta sesión. A continuación, se procederá a regalarle un kit saludable por el tiempo brindado.



## Tríptico de la Sesión Educativa

### BÚSQUEDA DE SOLUCIÓN



Una de las principales búsquedas de soluciones indagadas por el personal de salud, como enfermería, ante las manifestaciones de estrés es el uso de:

### TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Se determina como instrumento para trabajar en la salud mental del paciente y/o persona, lo que se delimita como equilibrio en el área física, mental, emocional y espiritual que pretende una posición y actitud específica.

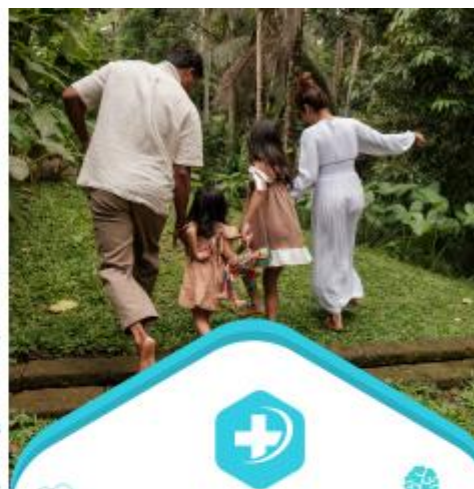
### RESPIRACIÓN PROFUNDA

1. Busque una posición cómoda.
2. Póngase una mano en el pecho y otra en el estómago.
3. Inhale, por unos 3 a 5 segundos.
4. Permitir que el estómago suba mientras el aire entre a los pulmones.
5. Exhale por la boca, por unos 3 a 5 seg. o como se sienta cómodo.
6. Repetir los pasos hasta estar relajado.

### VISUALIZACIÓN GUIADA



1. Buscar un lugar cómodo para sentarse.
2. Cerrar los ojos.
3. Apoyar la punta de la lengua en el paladar.
4. Inhalar por la nariz durante unos 4 seg. y aguantar durante 4 seg.
5. Exhalar por la nariz durante 8 seg.
6. Hacer cuatro repeticiones de los pasos 4 al 6.
7. Respirar normalmente un par de minutos mientras se comprueba que no tiene ningún músculo en tensión.
8. Empieza a imaginarte en un lugar tranquilo y hermoso.
9. Recrear una imagen e intentar agregarle detalles.
10. Pensar en unas palabras (como "mi paraíso") que se asocie a ese lugar y las sensaciones imaginarias.
11. Cuando quiera salir de la visualización, dígame a su mismo que se sentirá relajado(a) y renovado(a).
12. Cuenta hasta 3 y abra los ojos.
13. Observe, relate como se siente y después de la visualización.



### RELAJEMOS LA MENTE

#### EXPOSITORAS:

- Ortiz Quispe, Diana Carolina.
- Portales Marquez, Esther Ellumi Irene.

2024

**LUCHEMOS JUNTOS  
CONTRA EL ESTRÉS**



## MANIFESTACIONES PSÍQUICAS



En las personas la respuesta psíquica al estrés se pronuncia por el nivel psicológico, al estar envueltos en una sociedad que vive en constantes cambios desde lo económico, social hasta lo familiar; cualquier persona esta susceptible a padecerla, la importancia y lo que varía en cada persona, es la frecuencia en la que se presenta y en como la persona la experimenta, añadiendo a ello el daño que esto causa al propio organismo.



## REACCIONES DE PENSAMIENTO

Son el resultado de las reacciones de pensamiento.

- Confusión.
- Dificultad para concentrarse.
- Problemas de memoria.
- Reacción de sobresalto.
- Culpar.
- Desorientación.
- Problemas para tomar decisiones.
- Pesadillas.

## REACCIONES EMOCIONALES

Son el resultado de las reacciones emocionales.

- Temor.
- Ira.
- Culpa.
- Pánico.
- Ansiedad.
- Agresión.
- Irritabilidad.



## BIENESTAR PSÍQUICO

Prevalencia de actitudes positivas, originando un balance en los sentimientos de la persona.

Diversos autores han delimitado la definición de bienestar psíquico, como Ryff y Singer (2006) que señalan seis características humanas como el pilar del concepto, que son: auto aceptación, relaciones sociales positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno, las cuales se mantienen de manera estable en la vida de la persona para que la persona goce una salud mental agradable y mantenga equilibrada su salud en todos los aspectos.



## Anexo 6

**Tabla de operacionalización de variables**

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>PUNTAJE</b>
Manifestaciones de estrés	Conjunto de respuestas o expresiones de ámbito emotivo, fisiológico que presenta una persona como consecuencia a exposiciones prolongadas o frecuentes a sucesos y/o eventos estresantes que impiden que la persona en cuestión pueda realizar sus actividades planificadas, originando en ella respuestas inapropiadas ante diversos escenarios de interacción, en el que se encuentra la familia y los amigos. Dichas manifestaciones pueden presentarse como dolor de cabeza, malestar gástrico, dolor en otras partes del cuerpo; del mismo modo, puede llegar a alterar la forma de conciliar el sueño y el apetito de la persona.	Manifestaciones de conductas/físicas	Es el resultado de las respuestas fisiológicas ante situaciones estresantes (presión arterial alta, tensión o temblor muscular, problemas digestivos, preocupación excesiva, insomnio, irritabilidad y fatiga).	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fatiga o cansancio.</li> <li>● Dolores de cabeza.</li> <li>● Conciliar el sueño.</li> <li>● Tics nerviosos.</li> <li>● Comer en exceso.</li> <li>● Disminución de apetito.</li> <li>● Tensión muscular.</li> <li>● Uso de medicamentos.</li> <li>● Impulsividad.</li> </ul>	0= Nunca 1=Casi nunca 2= A veces 3=Casi siempre 4= Siempre
		Manifestaciones psíquicas	Respuestas anímicas, emocionales y cognitivas que las personas desarrollan frente a situaciones que le generan estrés, al estar envueltos en una sociedad que vive en constante cambio, partiendo de lo económico, social hasta lo familiar. Muchas de las manifestaciones pueden ser irritabilidad, problemas de memoria, angustia, tristeza, temor, entre otros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ansiedad.</li> <li>● Preocupación por el comportamiento de su hijo.</li> <li>● Miedo/temor.</li> <li>● Depresión.</li> <li>● Dificultad para concentrarse en actividades diarias.</li> <li>● Irritabilidad.</li> <li>● Dificultad para relajarse.</li> <li>● Preocupación por la responsabilidad de su hijo.</li> <li>● Exaltación.</li> <li>● Pérdida de confianza en sí mismo.</li> </ul>	

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>INDICADORES</b>
Intervención educativa en enfermería	Sistema de actividades educativas que se ejecutan después de la detección del problema, donde se logran planificar acciones, como es el caso de conferencias, seminarios y actividades prácticas que se desarrollan con el objetivo de que el grupo, al que se va a intervenir, logre los objetivos planteados.	Diagnóstico	Consiste en la aplicación del consentimiento informado y el cumplimiento de los principios éticos del estudio se recoge la información a través de la encuesta aplicada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectiva: Es efectiva la intervención educativa porque se puede evidenciar diferencia significativa entre el pre test y post test.</li> <li>- No efectiva: No es efectiva la intervención educativa porque no se puede evidenciar diferencia significativa entre el pre test y post test.</li> </ul>
		Intervención	Se define en las sesiones educativas estimadas durante el transcurso de esta, pueden ser conferencias, charlas, debates, talleres y al comienzo de cada actividad se puede impartir la demostración de conocimientos de la población a partir de juegos didácticos como lluvia de ideas, juego de roles y otros más.	
		Evaluación	Permite verificar y comparar lo identificado en la fase diagnóstica y después de ella, lo que permite confirmar todo lo aprendido en la etapa de intervención y se debe de aplicar la encuesta delimitada en el estudio.	

## Anexo 7

### Fórmula para calcular de la muestra

$$n = \frac{Z^2 p * q}{E^2}$$
$$nf = \frac{n}{1 + n/N}$$

n = Tamaño de la muestra poblacional a obtener

Z= Es el valor obtenido mediante niveles de confianza

p= Es la proporción de la población que posee las características de interés

q = Es la proporción de la población que no posee la característica de interés

E=Dimensión del error de estimación.

n= 47,7

**n=48**

Se incrementará un 3% para prever ausencia de datos

n=48 + (3/100) \* 48

**n= 50**

## Anexo 8

### Carta de aprobación del centro de educación básica especial



CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ESPECIAL  
"HELLER KELLER"

Yo, Carmen Espinoza Benites, con DNI ( ), Directora del Centro de Educación Básica Especial "Hellen Keller", ubicado en ( ), Puente Piedra 15118, luego de haber recibido y leído la solicitud pidiendo el Permiso respectivo para realizar el trabajo de investigación en el centro de educación básica especial que dirijo.

AUTORIZO QUE:

La Srta. Alumna Diana Carolina Ortiz Quispe con DNI ( ) domiciliada en Av. ( ) y la Srta Alumna Esther Ellumi Irene Portales Marquez con DNI ( ) domiciliada en ( ) realicen el trabajo de campo arriba mencionado en el año lectivo 2024 en el mes de noviembre.

Lima, 15 de julio del 2024

Carmen Espinoza Benites

DNI: ( )

## Anexo 9

### Carta de aprobación



UNIVERSIDAD PERUANA  
CAYETANO HEREDIA

#### CONSTANCIA-CIEI-486-30-24

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia hace constar que el proyecto de investigación señalado a continuación fue **APROBADO** de manera unánime por el Comité de Ética.

Título del Proyecto : **"Efectividad de una intervención educativa sobre manejo de manifestaciones de estrés en padres con hijos con espectro autista que acuden a un centro de educación básica especial-2024"**

Código SIDISI : **210170**

Investigadoras principales : **Ortiz Quispe, Diana Carolina  
Portales Marquez, Esther Ellumi Irene**

La aprobación incluyó los documentos finales descritos a continuación:

1. **Protocolo de investigación**, versión 3.1 de fecha 25 de septiembre del 2024.
2. **Consentimiento informado**, versión 3.1 de fecha 25 de septiembre del 2024.

La **APROBACIÓN** considera el cumplimiento de los estándares de la Universidad, los lineamientos Científicos y éticos, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo investigador y la confidencialidad de los datos, entre otros.

Cualquier enmienda, desviaciones, eventualidad deberá ser reportada de acuerdo a los plazos y normas establecidas. El investigador reportará cada seis meses el progreso del estudio y alcanzará un informe al término de éste. La aprobación tiene vigencia desde la emisión del presente documento hasta el **24 de septiembre del 2025**.

*El presente proyecto de investigación sólo podrá iniciarse después de haber obtenido la(s) autorización(es) de la(s) institución(es) donde se ejecutará.*

Si aplica, los trámites para su renovación deberán iniciarse por lo menos 30 días previos a su vencimiento.

**Lima, 25 de septiembre de 2024.**

  
  
Dr. Manuel Raúl Pérez Marín  
Presidente  
Comité Institucional de Ética en Investigación

/ ugg

Av. Honorio Delgado 430  
San Martín de Porres  
Apartado Postal 4314  
319 0000 Anexo 201355  
orvei.ciei@oficinas-upch.pe  
cayetano.edu.pe

**Comité Institucional de  
Ética en Investigación**