

Mono_tania Pinedo Y Melita Sanchez_PPD_2023_F.docx

 Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "Tarapoto"

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::12815:464305475

Fecha de entrega

3 jun 2025, 7:50 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

3 jun 2025, 7:52 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

Mono_tania Pinedo Y Melita Sanchez_PPD_2023_F.docx

Tamaño de archivo

316.6 KB

44 Páginas

12.482 Palabras

71.202 Caracteres

29% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

- 26%  Internet sources
- 3%  Publications
- 18%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 26% Internet sources
- 3% Publications
- 18% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
repositorio.unican.es		4%
2	Internet	
hdl.handle.net		4%
3	Internet	
repositorio.escuelatarapoto.edu.pe		3%
4	Internet	
www.researchgate.net		2%
5	Internet	
dokumen.tips		1%
6	Internet	
intra.uigv.edu.pe		1%
7	Internet	
silo.tips		<1%
8	Submitted works	
Universidad Pública de Navarra on 2024-08-01		<1%
9	Internet	
repositorio.puce.edu.ec		<1%
10	Internet	
www.scribd.com		<1%
11	Submitted works	
Universidad Pública de Navarra on 2024-08-01		<1%

12	Internet	revistasnicaragua.net.ni	<1%
13	Internet	repositorio.upt.edu.pe	<1%
14	Internet	repositorio.ucundinamarca.edu.co	<1%
15	Submitted works	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-14	<1%
16	Submitted works	Universidad Ricardo Palma on 2024-02-08	<1%
17	Internet	issuu.com	<1%
18	Submitted works	Universidad Catolica de Trujillo on 2021-02-12	<1%
19	Internet	repositorio.unsa.edu.pe	<1%
20	Internet	www.dspace.uce.edu.ec	<1%
21	Internet	dl.dropboxusercontent.com	<1%
22	Internet	gestionclinica.pfizer.es	<1%
23	Submitted works	Patricia Test Account on 2015-04-08	<1%
24	Internet	idoc.pub	<1%
25	Internet	docplayer.es	<1%

26	Internet	(4-23-15) http://190.183.61.20/objetos_digitales/389/tesis-1910-habilidades.pdf	<1%
27	Internet	uvadoc.uva.es	<1%
28	Submitted works	Universidad Catolica De Cuenca on 2017-06-21	<1%
29	Submitted works	Universidad Cesar Vallejo on 2016-03-01	<1%
30	Submitted works	uncedu on 2024-05-22	<1%
31	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
32	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	<1%
33	Internet	repositorio.una.ac.cr	<1%
34	Internet	documentop.com	<1%
35	Submitted works	Fundacion Universitaria Konrad Lorenz on 2018-09-06	<1%
36	Submitted works	Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2020-04-26	<1%
37	Publication	Michael J. Furlong, Rich Gilman, E. Scott Huebner. "Handbook of Positive Psycholo..."	<1%
38	Submitted works	Universidad de Guadalajara on 2022-06-24	<1%
39	Internet	repositorio.uan.edu.co	<1%

40	Publication	Florencia Mareovich, Olga Peralta. "Learning an adjective. The impact of descripti...	<1%
41	Internet	repositorio.uns.edu.pe	<1%
42	Internet	repositorio.upeu.edu.pe	<1%
43	Submitted works	uniminuto on 2025-05-29	<1%
44	Internet	www.coursehero.com	<1%
45	Internet	bibliotecas.ucasal.edu.ar	<1%
46	Internet	pda.iconet.com.br	<1%
47	Internet	repositorio.uma.edu.pe	<1%
48	Internet	sanador.blogalia.com	<1%
49	Internet	www.scielo.br	<1%
50	Publication	Rivera Rivera, Lisandra. "Percepcion De Los Estudiantes Graduados Sobre La Efect...	<1%
51	Submitted works	Universidad Católica de Santa María on 2025-02-06	<1%
52	Submitted works	Universidad Femenina del Sagrado Corazón on 2025-03-17	<1%
53	Submitted works	Universidad Sergio Arboleda on 2021-05-19	<1%

54	Submitted works	Universidad de Yacambú on 2024-04-16	<1%
55	Internet	ddd-test.uab.cat	<1%
56	Internet	prezi.com	<1%
57	Internet	repositorio.ucp.edu.co	<1%
58	Internet	tesis.ucsm.edu.pe	<1%
59	Internet	www.fimac.net	<1%
60	Internet	www.itson.mx	<1%
61	Internet	www.maddadvocate.org	<1%
62	Internet	www.monografias.com	<1%
63	Internet	www.quae-open.com	<1%
64	Internet	1library.co	<1%
65	Submitted works	Centro Universitario Cardenal Cisneros on 2019-06-07	<1%
66	Submitted works	De Montfort University on 2007-11-05	<1%
67	Submitted works	Infile on 2018-04-09	<1%

68	Submitted works	UNIBA on 2024-11-29	<1%
69	Submitted works	Universidad Andina del Cusco on 2019-05-20	<1%
70	Submitted works	Universidad Catolica de Trujillo on 2021-02-17	<1%
71	Submitted works	Universidad Francisco de Vitoria on 2025-03-24	<1%
72	Submitted works	Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD on 2020-07-26	<1%
73	Submitted works	Universidad TecMilenio on 2024-01-20	<1%
74	Submitted works	Universidad de Deusto on 2024-05-13	<1%
75	Internet	aldem.iespana.es	<1%
76	Internet	archive.org	<1%
77	Internet	fam.eluniversal.com	<1%
78	Internet	gynuity.org	<1%
79	Internet	ibdigital.uib.cat	<1%
80	Internet	repositorio.unsaac.edu.pe	<1%
81	Internet	repositorio.upch.edu.pe	<1%

82	Internet	ru.dgb.unam.mx	<1%
83	Submitted works	ucb on 2025-01-23	<1%
84	Internet	uniminuto-dspace.scimago.es	<1%
85	Internet	www.barcelonaquiropactic.es	<1%
86	Internet	www.empresasmudanzasmadrid.net	<1%
87	Internet	www.gandhi.com.mx	<1%
88	Internet	www.meditag.in	<1%
89	Internet	www.scielo.org.mx	<1%
90	Submitted works	BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA on 2019-10-17	<1%
91	Submitted works	Universidad Rey Juan Carlos on 2022-11-14	<1%
92	Submitted works	Universidad TecMilenio on 2024-09-26	<1%
93	Submitted works	Universidad de Salamanca on 2018-09-13	<1%
94	Submitted works	Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2023-07-06	<1%
95	Submitted works	Universidad Católica del CIBAO on 2020-11-14	<1%

96 Submitted works

Universidad Ricardo Palma on 2019-06-27 <1%

97 Submitted works

tarapoto on 2023-09-11 <1%

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “TARAPOTO”



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN “El Estrés Infantil”

BACHILLER EN EDUCACIÓN

Autores:

Prof. Tania Esthefanny Pinedo García (0009-0002-5096-2286)

Prof. Melita Sánchez Vela (0009-0000-9439-5303)

Asesor:

Dr. Segundo Portocarrero Tello (0009-0000-9670-8780)

Promoción 2023

Tarapoto – San Martín

2025

Página del Jurado

3 **Mgr. Marcos Gimo Reyna Saboya (0009-0005-3121-0371)**

Presidente

3 **Mgr. Luis Ramírez Gonzales (0009-0003-4824-4848)**

Vocal

Lic. José Ramón Grandez Aguilar (0009-0000-5251-1038)

Secretario

Dedicatoria

A Juan y Jovita, por ser los padres comprensivos que inculcaron en mí los valores para esta noble profesión.

57 A mi esposo Erick, por el apoyo incondicional brindado tanto en los momentos difíciles y buenos de la vida.

A mis hijos: Ami Sofhia y Erick Faith, por ser los motores y fuentes de superación constante en el ámbito familiar y profesional.

Tania

43 A mi amado esposo Jonas, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser mi fuerza en cada paso de este camino.

50 A mis queridos hijos Pierina y Marcelo, quienes son mi mayor fuente de inspiración y me dan razones para seguir adelante cada día.

A mi tía Rosa, por su sabiduría, por su fortaleza y por enseñarme que la familia es el pilar que sostiene todos mis sueños. Este título es el reflejo del amor, esfuerzo y dedicación de todos ustedes, a quienes siempre llevaré en mi corazón.

Melita

Agradecimiento

97 A todos los docentes formadores del nivel inicial y a las personas que trabajan en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Tarapoto” por haber contribuido en la formación académica y personal de cada uno de los estudiantes y desarrollar los cimientos propios de la carrera docente para un desenvolvimiento eficaz y de calidad.

66 A todas las personas que con sus orientaciones permitieron desarrollar la presente monografía, la cual puede contribuir al manejo de situaciones relacionadas con el tema en el nivel inicial, en aras de minimizar los efectos negativos en la salud pública.

Las autoras

Declaratoria de Autenticidad

Nosotras, Tania Esthefanny Pinedo García, identificada con DNI N° 46093129 y Melita Sánchez Vela, identificada con DNI N° 01127510, ex alumnas del Programa de Profesionalización Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Tarapoto” del Programa de Estudio de Educación Inicial, con el informe de trabajo monográfico: “El estrés infantil”.

Declaramos bajo juramento que:

1. La presente monografía es de nuestra autoría.
2. Se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la presente investigación no ha sido plagiada, ni total ni parcialmente; y tampoco ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener antes algún grado académico o título profesional.
3. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados ni duplicados; tampoco copiados y por lo tanto, corresponden a los datos de la muestra de estudio.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar autores) autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumimos las consecuencias y sanciones que de esta acción se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Tarapoto”.

Tarapoto, febrero del 2025.

Tania Esthefanny Pinedo García

DNI N° 46093129

Melita Sánchez Vela

DNI N° 01127510

Presentación

Honorables miembros del jurado evaluador.

31 Ante ustedes presentamos la monografía titulada: “El estrés infantil”, trabajo que se desarrolló con la finalidad de describir acerca del estrés en los niños de educación inicial.

3 Esperando cumplir con las normas y reglamentos institucionales para la aprobación respectiva y la obtención final del Grado de Bachiller.

Índice

Página del Jurado	2
Dedicatoria.....	3
Agradecimiento.....	4
Declaratoria de Autenticidad	5
Presentación	6
Índice.....	7
Resumen.....	9
Abstract.....	10
Introducción	11
Capítulo I	12
El Estrés: Origen, Concepto y Teorías.....	12
1.1. Origen de la Palabra Estrés:	12
1.2. Conceptos de estrés	13
1.3. Tipos de Estrés.	14
1.4. Fases que se identifican durante el estrés.....	15
1.5. Perspectivas teóricas del estrés.....	16
1.6. Consecuencia del estrés prolongado.....	20
Capítulo II.....	22
Los agentes Estresores y Dimensiones del Estrés.....	22
2.1. Tipos de agentes estresores.	22
2.2. Interacciones entre los diferentes estresores.....	24
2.3. Dimensiones del Estrés.....	25
Capítulo III.....	27
El Estrés Infantil	27
3.1. Introducción al Estrés Infantil	27
3.2. Definición y Conceptualización del Estrés en la Infancia.....	27
3.3. Factores de Riesgo y Protección en el Estrés Infantil	28
3.4. Manifestaciones y Síntomas del Estrés en Niños y Niñas.....	31
3.5. Consecuencias del Estrés Infantil en el Desarrollo y Bienestar	31
3.6. Estrategias de Intervención y Prevención del Estrés Infantil	32
3.7. Evaluación y Diagnóstico del Estrés en la Infancia	34
3.8. El Papel de los Profesionales y Cuidadores en la Gestión del Estrés Infantil.....	35
3.9. Investigaciones Actuales y Avances en el Campo del Estrés Infantil.....	36

13

91

18

18

18

Conclusiones	37
Referencias Bibliográficas	39
Anexos	44
Constancia de Turnitin.....	44

Resumen

82 El estrés se considera como aquello que impone demandas de ajuste a cada persona y
provoca respuestas conductuales ante los diferentes estímulos ambientales, además se
58 considera al ambiente como recursos de satisfacción o de irritación. Por lo tanto, el presente
estudio se ha organizado en tres capítulos: el capítulo I, aborda el concepto de estrés partiendo
27 desde su origen hasta nuestros días, tomando como base los diferentes enfoques teóricos que
lo explican; en el capítulo II, aborda los agentes estresores, las interacciones que ocurren entre
ellos y las dimensiones cómo pueden evaluarse, y por último, el capítulo III, aborda el estrés
infantil, los factores de riesgo (familiares, escolares, sociales y culturales), así como las
manifestaciones de estrés en niños, las consecuencias y estrategias de intervención. Finalmente,
se arriban a las conclusiones, siendo la más importante: El estrés significa respuesta, y el
estímulo que lo produce se llamaba estresor, al igual que los adultos los niños (y las personas
en general) experimentan estrés como consecuencia de las demanda físicas, cognitivas,
emocionales y sociales en el proceso de relacionarse en su contexto o por las demandas de
logro, competitividad y búsqueda de reconocimiento a nivel social, además en función de su
madurez e inteligencia, perciben situaciones como positivas y placenteras o no deseadas y
molestas.

67 **Palabras clave:** Estrés, estresores, estrategias de prevención del estrés

Abstract

Stress is considered as something that imposes adjustment demands on each person and provokes behavioral responses to different environmental stimuli. The environment is also considered as resources for satisfaction or irritation. Therefore, this study has been organized into three chapters: Chapter I addresses the concept of stress starting from its origin to the present day, based on the different theoretical approaches that explain it; In chapter II, it addresses the stressors, the interactions that occur between them and the dimensions how they can be evaluated, and finally, chapter III, addresses childhood stress, risk factors (family, school, social and cultural), as well as the manifestations of stress in children, the consequences and intervention strategies. Finally, the conclusions are reached, the most important being: Stress means response, and the stimulus that produces it was called a stressor, just like adults, children (and people in general) experience stress as a consequence of physical demands. , cognitive, emotional and social in the process of relating in their context or due to the demands of achievement, competitiveness and search for recognition at a social level, also depending on their maturity and intelligence, they perceive situations as positive and pleasant or unwanted and annoying .

Keywords: Stress, stressors, stress prevention strategies

Introducción

47 El estrés infantil es una respuesta física y emocional que los niños experimentan cuando enfrentan situaciones difíciles o que perciben como amenazas. Aunque se asocia comúnmente con los adultos, los niños también pueden sentir estrés, y sus efectos pueden ser profundos si no se abordan adecuadamente. 19 El estrés infantil se refiere a la reacción física y emocional que experimentan los niños y niñas ante situaciones que perciben como amenazantes o demandantes. 84 Al igual que los adultos, los niños pueden sentirse abrumados por el estrés, lo que puede afectar su bienestar físico, emocional y social.

70 Las causas del estrés en los niños pueden ser variadas por ejemplo, cambios de residencia, divorcios de los padres, llegada de un nuevo hermanito(a), presiones académicas, conflictos en el hogar, enfermedades, problemas financieros que atraviesa la familia, Bullying, acoso, desastres, accidentes, violencia, actividades extracurriculares, entre otras. Sin embargo, 51 todos estos estímulos o estresores se evidencian a través de síntomas físicos, emocionales o conductuales. Dentro de las manifestaciones físicas se observan: cefaleas, dolores estomacales, insomnio, inapetencia, en las manifestaciones emocionales tenemos: ansiedad, irritabilidad, cambios de humos, tristeza, falta de concentración, y en las manifestaciones conductuales tenemos: problemas en la escuela, aislamiento, cambios de comportamiento, etc.

72 Es necesario, dar la importancia al estrés infantil, ya que más adelante puede tener consecuencias negativas en la salud mental del niño (ansiedad, depresión y trastornos del sueño), problemas de aprendizaje (falta de concentración para realizar actividades educativas, bajo rendimiento escolar), problemas de conducta (agresividad, impulsividad) y problemas de socialización (aislamiento, dificultad para relacionarse).

2 Por ello, se hace necesario fomentar los canales comunicativos, enseñar técnicas de relajación, establecimiento de rutinas, fomentar actividades físicas y nutricionales saludables y siempre buscar la ayuda de un profesional en salud mental. En ese sentido, en el presente estudio se ha planteado como objetivo general: Conocer las manifestaciones del estrés infantil y las consecuencias en el desarrollo y bienestar de niño y como objetivos específicos: describir la evolución conceptual del estrés desde diversos enfoques teóricos; describir los agentes estresores y dimensiones del estrés y, describir y analizar las manifestaciones del estrés infantil en diferentes contextos y sus posibles estrategias de intervención

Capítulo I

El estrés: Origen, concepto y teorías

1.1. Origen de la palabra estrés

La palabra estrés tuvo su uso aproximadamente en el siglo XIV, en relación a la lucha, dificultades, aflicción o adversidad que pasa un individuo (Lumdsen, 1981, como se citó en Acevedo y Amador, 2020). Pero fue Robert Hooke quien al realizar un análisis de ingeniería, consideró que al diseñar estructuras de puentes, estas deberían soportar diversos tipos de cargas, resistir el impacto de los fuertes vientos, las fuerzas sísmicas u otras fuerzas naturales, sin que se desplomen (Hinkle, 1981, como se citó en Acevedo y Amador, 2020).

Del estudio realizado por Hooke, se identificaron tres conceptos: carga, estrés y tensión; la primera se refieren a la fuerza externa (peso), la segunda, está relacionada al área de la estructura sobre el cual se aplica la primera, y la tercera, es la deformación producida por la acción de las dos primeras. Esta conceptualización que se tuvo en el análisis estructural influyó en cada uno de los modelos de estrés existentes del siglo XX, los cuales profundizaron en la idea de la carga como una fuerza externa ejercida sobre el sistema social, fisiológico o psicológico. La carga se asemeja a un estímulo estresante externo, y la tensión se asemeja a la respuesta al estrés o reacción.

Ahora hablamos de un estímulo estresante como la entrada externa y de la respuesta de estrés o reacción como la salida. Los fisiólogos continúan utilizando el término tensión para referirse al cambio o deformación orgánica producida por el estrés. Los sociólogos, que estudian el sistema social, invierten el orden de los términos al hablar de tensión en el sistema social y de reacciones de estrés en las personas que participan en dicho sistema. Sin importar los términos utilizados, en el análisis del estrés casi siempre hay un estímulo, es decir, un evento estresante externo, y una respuesta o reacción. Sin embargo, como veremos más adelante, se necesita mucho más que la entrada o la salida para comprender completamente el proceso de estrés. Es por ello, que la palabra estrés, deriva del griego “stringere”, el cual significa provocar o generar tensión (Pérez, sf., p.19).

El concepto de estrés, en las últimas décadas ha generado un gran interés, ya que las personas se desarrollan en un mundo altamente competitivo y de mayores exigencias, a su vez también es de importancia dentro del desarrollo infantil. El abordaje del estrés implica una comprensión completa de sus causas subyacentes y sus manifestaciones en los niños. Se busca establecer un marco para explorar las complejidades del estrés y su impacto en el bienestar psicológico de los niños. El concepto de estrés es multifacético y requiere un enfoque holístico

para comprender sus implicaciones de manera efectiva. Su objetivo es proporcionar una visión general coherente del tema, sentando las bases para un análisis en profundidad del mismo.

1.2. Conceptos de estrés

Existen diversas concepciones acerca del estrés, de ahí que se pueden citar algunos conceptos:

Para Selye (1926, como se citó en Barrio et al, 2006), la palabra estrés significa respuesta, y el estímulo o agente que produce esa reacción de estrés se llamaba estresor. El estresor sería la causa del estrés. Por lo tanto, significa "la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que se ejerce sobre él". Lo característico del estrés es el esfuerzo adaptativo ante un problema y la reacción inespecífica (síndrome general adaptativo).

Para Lazarus (1999), según su enfoque cognitivo sobre el estrés, lo definió como "un proceso en el cual el individuo evalúa un estímulo como una amenaza o desafío, y la respuesta emocional y conductual que sigue". Considera, que el estrés es una interacción entre la persona y su entorno, donde la percepción de los recursos y las demandas juegan un papel crucial.

Según Folkman (Dahab, Rivadeneira y Minici, 2010): el estrés es un proceso en el que los individuos perciben una discrepancia entre las demandas ambientales y los recursos personales disponibles para enfrentarlas". Sin embargo, incluye el término "copin" o estrategias de afrontamiento que los individuos asumen para manejar el estrés estrategias que las personas utilizan para manejar el estrés.

Para Kabat Zinn (1998), lo define como una respuesta del sistema nervioso ante la percepción de estímulos reales o imaginativos, los cuales determinan una serie de respuestas o reacciones fisiológicas y emocionales.

Cannon (1935, como se citó en Lagos 2023), define al estrés como una reacción fisiológica general del individuo frente a una amenaza, es decir, es todo estímulo capaz de generar una respuesta de lucha o huida y que son capaces de producir en el organismo adrenalina y cortisol.

Halpern (1995, como se citó en Mejía, 2011), conceptualiza al estrés como aquello que impone demandas de ajuste de cada individuo y provoca respuestas conductuales a estímulos ambientales, además se considera al ambiente como recursos de satisfacción o de irritación.

En tanto, el estrés es una respuesta compleja, tanto psicológica como fisiológica, ante situaciones desafiantes o amenazantes. Se manifiesta a través de una serie de reacciones que se desencadenan cuando una persona percibe una situación como exigente o peligrosa. En los niños, el estrés puede provenir de diferentes fuentes, como la presión académica, la dinámica

48 familiar y las interacciones sociales. Se han propuesto varias teorías para explicar los
31 mecanismos y manifestaciones del estrés, destacando la importancia de las diferencias
individuales en las respuestas al mismo.

28 De ahí, que podemos concluir que el estrés es el resultado de la interacción entre las
características individuales y las demandas del entorno en el que se desenvuelve, lo que
2 significa que el estrés requiere respuestas conductuales que a menudo resultan difíciles de
implementar para enfrentar ciertas situaciones. Por lo tanto, depende tanto de las demandas del
entorno como de los recursos personales para hacerle frente (activación fisiológica y cognitiva).
2 Todas las personas experimentan situaciones de estrés, pero aquellos que no pueden
controlarlo, experimentan efectos negativos en su salud física y mental, lo que puede provocar
2 trastornos personales, desequilibrios familiares y sociales, afectando su desempeño en diversas
áreas, incluyendo el ámbito académico. El aumento de esta situación, como señalan Martínez
y Díaz (2009), se debe a las demandas que implica la modernidad.

1.3. Tipos de estrés

Aunque muchos asocian al estrés como un algo negativo, hay que indicar que también
este puede ser positivo en los individuos y para manejar el estrés pueden existir diversas
estrategias para entenderlo y regularlo, de tal forma no afecte negativamente a la persona.
Algunos autores consideran que el estrés no debe ser evitado, y que la falta total de estrés puede
2 incluso ser peligrosa o con llevar a la muerte del individuo.

El eustrés o estrés positivo, motiva a las personas, les ayuda a alcanzar sus metas y se
asocia con el bienestar, el buen rendimiento físico, la creatividad y el entusiasmo. Este se
caracteriza por (Naranjo, 2009, p.173):

- Provocar una activación adecuada del organismo para culminar o realizar con éxito determinadas pruebas (para desarrollar un ejercicio físico en una competencia o una prueba o test de rendimiento académico en una materia específica).
- Es adaptativo y se caracteriza por ser estimulante y necesaria para el bienestar emocional.
- Presenta aumento del entusiasmo, la actividad física y estimulación de la creatividad

68 Por otro lado, el distrés o estrés negativo, sobrecarga al individuo, causando sufrimiento
y desgaste; es considerado un trastorno, ya que incentiva en exceso la activación
psicofisiológica (física y emocional), por lo tanto, resulta perjudicial en la salud del individuo,

por lo que se hace necesario identificarlo y manejarlo adecuadamente para reducir sus efectos negativos. El distrés se caracteriza por (Álvarez, 2007):

- Hay un exceso de activación. El tiempo de respuesta al estrés es prolongada y produce una activación excesiva del sistema nervioso simpático (el que está encargado de la frecuencia cardiaca, respiratoria, el que se encarga del tamaño de las pupilas, la secreción de muchas glándulas, etc.) produciendo o liberando al torrente sanguíneo adrenalina y cortisol.
- Sentimiento de agotamiento físico y mental, no permite concentrarse y tomar decisiones adecuadas.
- Sensación de agobio por las demandas o retos a cumplir, el cual se caracteriza por: la desesperanza, ansiedad y poco o nulo control de un problema.
- Efectos negativos en la salud, el cual se asocia a enfermedades cardíacas, problemas de digestión, cefaleas, falta de sueño, bajo sistema inmune, depresión, ansiedad u otro trastorno psicológico.
- Influir en el comportamiento, ya que influye en el excesivo consumo de alimentos, alcohol, tabaquismo, aislamiento, etc.
- Poca adaptabilidad a situaciones.

1.4. Fases que se identifican durante el estrés

El estrés no es una acción inmediata en el ser humano, incluso en los animales, este es un proceso que se da en etapas o fases. Tal como lo indica (Melgosa, 1995), se da en tres etapas o fases, la primera que es de alarma, la segunda que es de resistencia y la tercera que es de agotamiento.

La etapa de alarma, es la que está relacionada a la presencia de un estímulo o agente que provoca el estrés, se asocia a las diversas reacciones fisiológicas (sudoración, arritmia cardíaca, evacuación urinaria, malestar estomacal, etc.), advierte al individuo para estar en alerta por ejemplo cuando un estudiante va a rendir un examen, una persona va ser entrevista para un puesto de trabajo, someterse a una operación quirúrgica, etc. En esta fase las personas se enfrentan solos al estímulo y pueden resolver la situación o experiencia a la que esté sometido, sin llegar a la otra etapa o fase. Sin embargo, hay que mencionar que el individuo esta consiente en muchos casos de la situación y puede percibir que su energía o fuerza no es suficiente para afrontar el problema (estresor). Comprende dos sub fases de choque (aparecen

las reacciones fisiológicas que nos ponen en guardia) y contrachoque, (movilización de las defensas, reacciones opuestas a la de choque), es un proceso adaptativo a corto plazo.

La segunda etapa ocurre cuando el estresor se prolonga más del tiempo necesario (esta varía en cada individuo), la etapa de resistencia ocurre cuando el individuo intenta continuar enfrentando la situación pero el individuo se da cuenta con su energía o su capacidad presenta límites y no puede resolver la situación, se desgasta y su rendimiento es menor, ocurre un círculo vicioso en este proceso no llegando a salir del problema o encontrar la solución, llegando de esta manera a la frustración y sufrimiento, sobre todo cuando en esta etapa existe ansiedad por el posible fracaso. En esta etapa desaparecen las alteraciones fisiológicas y bioquímicas de la fase de alarma, sin embargo, la prolongarse esta etapa aparecen enfermedades como: colitis simples, colitis ulcerosas, asma, úlceras pépticas y debilitamiento del sistema inmune. Si la capacidad de resistencia aminora, es que estamos entrando a la fase de agotamiento.

Por último, se presenta la fase de agotamiento o fase terminal del estrés (fase que afecta la salud mental), conocida como fase terminal del estrés, esta etapa se caracteriza por fatiga corporal y/o mental, ansiedad y depresivas. La fatiga no se restaura ni con el sueño diario, en esta etapa la persona se encuentra nerviosa, tensa, irritable e irascible. Los individuos que se encuentran en estados depresivos, no encuentran situaciones de placer a sus actividades diarias, presentan pérdida del sueño, presentan pensamientos o ideas muy pesimistas o negativas, en ese caso la vida del organismo están en peligro.

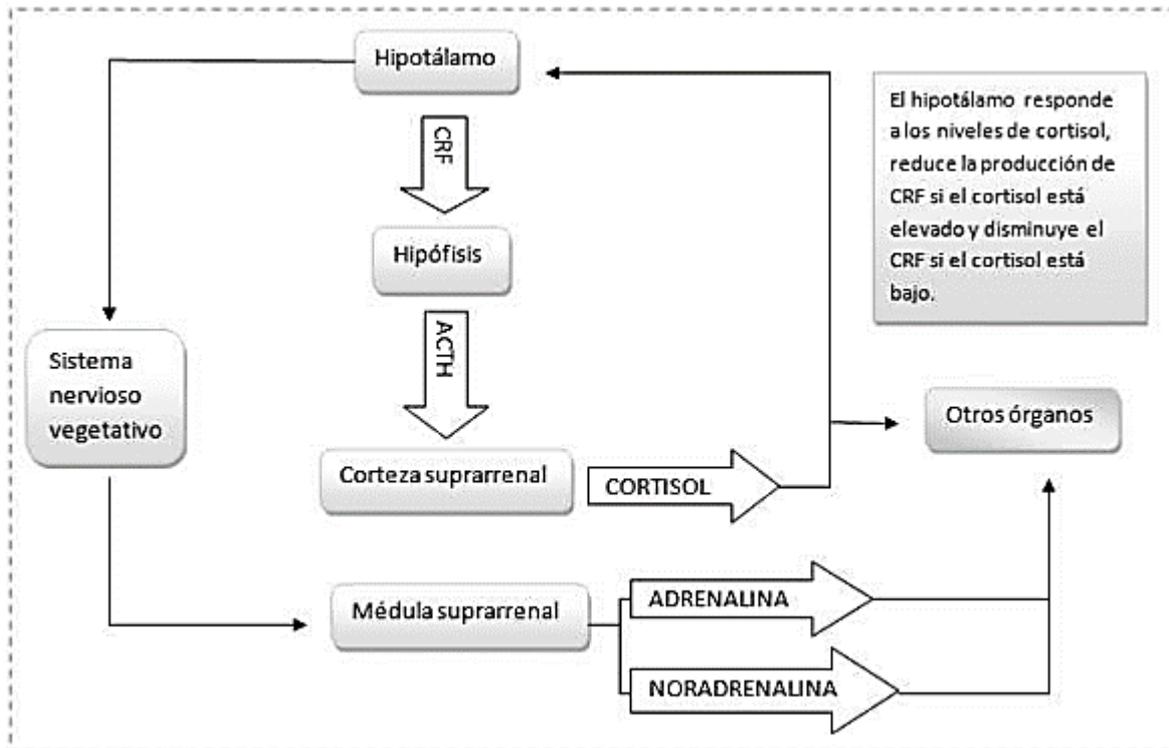
1.5. Perspectivas teóricas del estrés.

Tomando como base lo citado por Fernandez, (2009), se han considerado las siguientes:

1.5.1. Teoría de Canon.

Esta teoría fue propuesta Walter Canon, basada en relación al modelo fisiológico. Este modelo se basa en el equilibrio interno de todos los sistemas que integran al individuo. Al observar las respuestas que dan los organismos ante un determinado estímulo, están conllevan a la activación o estimulación del sistema nervioso simpático y al mismo tiempo del sistema hormonal, elevando de esta manera la concentración de adrenalina y noradrenalina en el sistema sanguíneo, asociado al ritmo cardiaco, la presión arterial, los niveles de azúcares en la sangre y el ritmo respiratorio.

Figura 1: Respuesta fisiológica del estrés



Fuente: Aparicio (2013)

6 1.5.2. Teoría del Síndrome General de Adaptación (SGA)

Basada en Hans Selye (1960), El SGA es la forma en que un organismo se moviliza a sí mismo cuando se enfrenta a un estresor, que es cualquier demanda que evoca el patrón de respuesta de estrés, puede ser no solamente un estímulo físico, sino también psicológico, cognitivo o emocional. Se considera al estrés como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, reacción que se denomina SGA. Sea cual sea la causa, el individuo responde con el mismo patrón de reacciones, es decir, la respuesta es inespecífica a la situación pero específica en sus manifestaciones. Para afrontar cualquier aumento de las demandas realizadas sobre él, el organismo responde de forma estereotipada, que implica una activación del eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo.

Este proceso ocurre en tres fases, de alarma, de resistencia y agotamiento, tal como se describió en el acápite anterior.

7 1.5.3. Teoría del estrés como estímulo

Este conjunto de modelos interpreta y comprende el estrés en términos de características

asociadas a los estímulos del entorno, asumiendo que estos pueden perturbar o alterar el funcionamiento del organismo. El estrés se encuentra fuera del individuo, correspondiendo a la persona el efecto producido por el mismo. El grupo de T.H. Holmes (1967) ha desarrollado un modelo conocido como enfoque psicosocial del estrés o enfoque de los acontecimientos vitales, enmarcado dentro de las teorías de la especificidad estimulante. Consideran al estrés como una variable independiente definida como carga o demanda que se produce sobre el organismo, generando malestar. Son situaciones externas a las que están expuestos los individuos y que, al superar ciertos límites de tolerancia, les causarían estrés. Los sucesos vitales son experiencias objetivas que alteran o amenazan con alterar las actividades diarias del individuo, provocando un reajuste sustancial en su comportamiento. El proceso de construcción de los instrumentos de medición pretende ofrecer una estimación objetiva de los estresores-sucesos en la salud del sujeto. En estudios posteriores (Lazarus y Folkman, 1987, 1989), se ha investigado el impacto de los sucesos diarios en el bienestar del individuo, los cuales, de menor impacto pero más frecuentes y cercanos, caracterizan la vida cotidiana y tienen mayor significado para la salud que los sucesos vitales. Se ha comprobado que las molestias diarias y las dificultades crónicas pueden ser tan estresantes como los sucesos vitales mayores, además de ejercer un gran impacto en el bienestar físico y psicológico. Un inconveniente de estos enfoques es la delimitación de las situaciones que pueden ser consideradas estresantes, ya que una situación puede ser muy estresante para una persona pero poco o nada para otra. La propuesta del modelo de estrés de la perturbación de la identidad nos indica que cuanto más cambia un suceso el modo en el que una persona piensa y siente sobre sí misma, mayor riesgo tiene de desarrollar una enfermedad. Por lo tanto, los efectos adversos de los sucesos vitales estresantes en la salud se limitan a los individuos que tienden a pensar en sí mismos en términos negativos.

1.5.4. Teoría del estrés como proceso

Richard Lazarus y su equipo (Lazarus y Folkman, 1986) sostienen que el estrés puede ser entendido en función de las interpretaciones cognitivas que una persona realiza sobre la capacidad de eventos estresantes. Según Lazarus (1966), aunque ciertas presiones y demandas ambientales generan estrés en muchas personas, siempre se observan diferencias individuales en términos de la intensidad y el tipo de respuesta.

La teoría de Lazarus y Folkman (1984, 1993) incorporó la relevancia de los factores psicológicos, especialmente los cognitivos, que median entre los estímulos estresantes y las respuestas al estrés. Según estos autores, el estrés resulta de la evaluación que hace un individuo

de su entorno como amenazante o como un desafío que pone en peligro su bienestar. La perspectiva interaccional, transaccional o mediacional cognitiva (Sandín, 1995, como se citó en Fernández 2009) se centra en el concepto de evaluación. La evaluación cognitiva es un proceso mediante el cual el sujeto valora continuamente el significado de lo que está ocurriendo y cómo se relaciona con su bienestar personal y los recursos disponibles para hacerle frente a la situación. Según Lazarus y Folkman (1986), existen tres tipos de evaluación:

Primaria. En esta etapa, la persona valora el significado de la situación, lo que puede resultar en la percepción de la situación como irrelevante, positiva-beneficiosa o estresante. En este último caso, se pueden identificar tres modalidades: amenaza, daño-pérdida y desafío. La amenaza y el desafío implican una evaluación anticipatoria.

Secundaria. En esta etapa, la persona valora sus propios recursos para afrontar la situación, lo que incluye la búsqueda de opciones de afrontamiento y un pronóstico sobre su éxito. El estrés depende en gran medida de la manera en que el sujeto percibe sus recursos para afrontar la situación.

Reevaluación. Esta etapa implica procesos de retroalimentación que se desarrollan durante la interacción del individuo con las demandas externas o internas y que hacen que se produzcan correcciones sobre las evaluaciones previas.

En la actualidad, el grupo de Lazarus asocia el estrés con la emoción y busca demostrar que el estrés es el mediador en las relaciones entre la personalidad y la enfermedad. Cuando un organismo se enfrenta a novedades, amenazas o desafíos, agudiza sus sentidos, procesa la información sobre el entorno y evalúa la situación. Las cogniciones adaptativas o desadaptativas dependen de la atribución que hace el sujeto en cuanto a sus posibilidades de controlar la situación. Las cogniciones de control reducen el estado de alerta y de vigilancia, mientras que las cogniciones de no control aumentan la activación biológica, llevando al organismo al estrés. Las cogniciones ponen en marcha distintos circuitos nerviosos, generando patrones neuroendocrinos y respuestas inmunitarias diferentes. En general, ante un cambio en la situación que nos afecte, se desarrolla una reacción orgánica, conocida como respuesta al estrés.

Esta reacción implica un aumento de la activación fisiológica y psicológica, preparando al organismo para una mayor actividad motora y un procesamiento más rápido de la información disponible. Al igual que la evaluación, el afrontamiento es central en esta teoría, considerándose como la suma de cogniciones y conductas que una persona utiliza para evaluar los estresores, reducir su impacto estresante y modificar el nivel de excitación emocional que acompaña la experiencia del estrés.

1.6. Consecuencia del estrés prolongado

El estrés puede tener repercusiones negativas en nuestra vida. Cuanto mayor sea el estrés experimentado, más graves serán los resultados. Es importante recordar que el estrés puede manifestarse en las personas de diversas maneras, pero su impacto en el organismo es el mismo. Las situaciones estresantes no siempre tienen la misma intensidad, ni nos llevan al límite. A veces, una situación muy traumática puede tener un impacto intenso, pero la acumulación de muchas pequeñas situaciones estresantes cotidianas también puede llevarnos al límite. Las consecuencias del estrés se dividen en dos categorías: consecuencias para la salud y consecuencias para el entorno familiar, social y laboral. El estrés puede causar directamente muchas enfermedades y también aumentar el riesgo de otras. Algunos efectos negativos en la salud incluyen dificultad para respirar, hiperventilación y asma, hipertensión arterial, arritmias y enfermedades coronarias, colitis ulcerosa y úlcera gástrica, prurito, dermatitis atópica y alopecia, problemas en la tiroides, alergias, contracturas y alteraciones en los reflejos, impotencia y alteraciones en la libido, ansiedad, insomnio y depresión. Además, el estrés puede provocar síntomas psicológicos como preocupación constante, inseguridad, miedo, dificultad para tomar decisiones y agotamiento físico y psicológico. Recuperarse de este bucle es muy difícil.

Figura 2: Efectos negativos que produce el estrés.

Respiratorios	Disnea, hiperventilación y asma.
Cardiovasculares	Hipertensión arterial, arritmias y enfermedades coronarias.
Gastrointestinales	Colitis ulcerosa y úlcera gástrica.
Dermatológicos	Prurito, dermatitis atópica y alopecia.
Endocrinos	Hipertiroidismo, hipotiroidismo.
Inmunológicos	Alergias.
Musculo-esquelético	Contracturas, alteraciones en los reflejos.
Sexuales	Impotencia y alteraciones de la libido.
Psicológicas	Ansiedad, insomnio y depresión.

Fuente: Aparicio (2013)

Por otro lado, también se consideran aspectos que son afectados por el estrés el entorno familiar (resquebraja las relaciones de la familia), el entorno social (produce aislamiento o resquebrajamiento o ruptura de las relaciones sociales) y el entorno laboral (afecta el rendimiento de la persona en el trabajo).

1 El estrés repercute en las relaciones personales y producen un cambio muy significativo en las personas, experimentan cambios que repercuten, en gran medida el ambiente familiar. El estrés produce en ellas modificaciones en su estado de ánimo, mostrándose pesimistas e irritables con su familia. Estos cambios pueden dañar el núcleo familiar, que es la principal ayuda o soporte que tienen estas personas. Además, les lleva a mantener conductas perjudiciales para la salud como es fumar o beber en exceso. No son capaces de disfrutar de las actividades con las que antes lo hacían y comienzan a descuidar las amistades. Se encuentran en un círculo vicioso del que no son capaces de salir y por el que se encuentran muy debilitados y expuestos ante el estrés. Además descuidan el ámbito la laboral, pudiendo llegar a perder el puesto de trabajo y aumentando una vez más ese estrés.

Capítulo II

Los agentes Estresores y Dimensiones del Estrés

2.1. Tipos de agentes estresores

Existen varias situaciones que generan estrés, sin embargo, no todas provocan la misma intensidad. Mientras algunas personas experimentan muchos síntomas negativos en situaciones estresantes, otras ven el estrés como un reto. El estrés es subjetivo y personal, no depende de la situación en sí misma, sino de la percepción y evaluación de cada persona. Por lo tanto, hay una variedad de desencadenantes de estrés. Algunas personas están más expuestas al estrés que otras, ya sea por situaciones personales complicadas o desempleo. Estas personas pueden tener dificultades para desconectar y relajarse. Por otro lado, hay personas que tienen un mayor control de sus respuestas ante el estrés y pueden descansar y reponer energías cuando lo necesitan. Los tipos de estresores más significativos son los acontecimientos traumáticos, los vitales y los cotidianos. Los acontecimientos traumáticos son situaciones de gran peligro, como desastres naturales, muertes inesperadas, experiencias en combate o ataques físicos. Las personas que experimentan estos sucesos pueden sufrir trastorno por estrés postraumático. También existen los acontecimientos vitales, que pueden ser positivos o negativos, y que suponen una fuente de estrés cuando implican dificultades y amenazas. Por ejemplo, organizar una boda o conseguir un empleo puede ser una fuente de estrés para algunas personas. El estrés es subjetivo, pero existen instrumentos para medir el nivel de estrés, como el inventario de experiencias recientes. Este inventario asigna un valor a los sucesos vitales, y a mayor valor, mayor es el riesgo de padecer un trastorno. La muerte del cónyuge es considerado el mayor estresor, mientras que las pequeñas infracciones de la ley son el menor.

Entre los agentes estresores más importantes según Aparicio (2013), tenemos: (de mayor a menor incidencia)

- Muerte del esposo(a)
- Divorcio (por las implicancias asociadas)
- Separación del cónyuge
- Muerte de un familiar
- Accidentes o enfermedades
- Nupcias.
- Pérdida del trabajo
- Reconciliación matrimonial

- Proceso de jubilación.
- Enfermedad de un familiar
- Embarazo
- Incorporación de miembro al núcleo familiar
- Situación financiera
- Muerte de un amigo
- Cambio de tipo de trabajo
- Pleitos con el cónyuge
- Deudas hipotecarias o préstamos
- Culminación del plazo de la hipoteca
- Cambio de responsabilidades laborales
- Hijo se marcha del hogar
- Problemas con los padres de la pareja
- Gran éxito a nivel personal
- Pérdida del trabajo del cónyuge
- Inicio o finalización del año académico
- Cambio en las condiciones de vida
- Entre otros

Un factor estresante importante es la serie de contratiempos diarios que tienen graves repercusiones en nuestra salud física y mental. Son situaciones que ocurren a diario y que van minando la salud y se van acumulando, ejerciendo presión sobre el sistema nervioso autónomo. Dependiendo de la persona, estos problemas diarios pueden ser contrarrestados por situaciones positivas de la vida cotidiana. Algunos ejemplos son el tráfico, el ruido de las obras en la calle, los problemas de salud y las responsabilidades laborales. Las dificultades crónicas se caracterizan por ser situaciones desagradables y constantes que persisten a lo largo del tiempo. Un salario bajo, vivir en malas condiciones o mantener un matrimonio infeliz son ejemplos de dificultades crónicas que pueden provocar estrés crónico. Pearlin (1989) clasificó diferentes tipos de problemas que pueden desencadenar estrés crónico en las personas. Uno de ellos es la sobrecarga de roles, que suele ocurrir en el ámbito familiar, especialmente en roles especializados como el del cuidador, que se encarga de un familiar totalmente dependiente. Esta situación puede producir un agotamiento emocional muy intenso, sobre todo si hay un vínculo familiar cercano, ya que la dependencia empeora con la edad. Otra solución común

1 ante esta situación es pedir ayuda a otras personas, compartir el compromiso con la familia o,
1 si no es posible, contratar a alguien para recibir asistencia. Otro estresor crónico común son los
1 conflictos interpersonales, que se caracterizan por disputas entre personas que interactúan entre
sí, causando un sufrimiento considerable. Esto puede ocurrir entre padres e hijos o entre
empleados y jefes, por ejemplo. El conflicto entre roles es otra fuente de estrés crónico, en la
1 que la persona no puede encontrar un equilibrio entre dos roles que entran en conflicto, como
las demandas laborales y familiares. La cautividad de rol se produce cuando una persona se
1 siente atrapada en un rol que no desea. Por último, la reestructuración del rol puede suponer
una fuente de estrés crónico para las personas que no pueden adaptarse a cambios en los roles
que desempeñan. También existen otros problemas estresantes crónicos que no están
1 relacionados con los roles, como la pobreza o el padecimiento de una enfermedad crónica
grave, de los que no pueden salir de manera satisfactoria.

4 2.2. Interacciones entre los diferentes estresores

Uno de los errores que se ha cometido con frecuencia en la investigación sobre la
relación entre el estrés social y la salud es contrastar la preponderancia de un tipo de factor
estresante sobre los demás, sin considerar que están estrechamente relacionados entre sí.
4 Algunos autores han enfatizado que el estrés diario es más relevante que el estrés por
4 acontecimientos vitales para predecir cambios en la salud. Esto se ha investigado mediante
diseños estadísticos que permiten aislar la contribución única de ambos tipos de situaciones
estresantes en la salud. Sin embargo, en nuestra opinión, lo más importante no es separar las
contribuciones para inferir cuál tipo de estrés es más importante, sino analizar la relación entre
ambas fuentes de estrés y su contribución conjunta a la salud. Hoy sabemos, por ejemplo, que
los acontecimientos vitales importantes podrían perturbar la salud, no solo directamente, sino
4 también indirectamente potenciando y/o generando sucesos menores. En este sentido, los
sucesos diarios actuarían como mediadores entre los acontecimientos importantes y la salud.
4 El ejemplo clásico del divorcio es ilustrativo. La ocurrencia de un divorcio o separación
4 matrimonial equivale a un acontecimiento vital de impacto elevado, que puede inducir efectos
directos sobre la salud de las personas afectadas. Sin embargo, el divorcio también puede
generar a lo largo del tiempo una serie de sucesos cotidianos inesperados, tales como tareas
domésticas, problemas económicos, ver con dificultades a los hijos, entre otros. Hay una
17 convergencia entre los acontecimientos vitales y el estrés crónico, así como una separación
4 entre los estresores primarios y secundarios. Los acontecimientos vitales pueden actuar
93 indirectamente sobre el estrés a través de la producción de estresores crónicos, o bien, ser

4 producidos por problemas crónicos preexistentes. Además, ambos tipos de estrés convergen en las experiencias estresantes, constituyendo un contexto de significación para el otro. Por tanto, 4 la investigación sobre el estrés social sugiere que los diferentes tipos de estresores no deben 4 entenderse de forma aislada, sino considerando sus complejas interrelaciones a través de las diferentes situaciones sociales. Además, a veces se habla de estresores primarios y secundarios 17 para reflejar la idea de que los estresores rara vez ocurren de forma aislada. La influencia del estrés social sobre la salud debe considerarse desde la perspectiva de la complejidad que implican los múltiples tipos de factores estresantes, así como las interrelaciones e influencias mutuas entre las diferentes modalidades de estrés social.

2.3. Dimensiones del estrés

2 La dimensión académica del estrés (también conocido como estrés por exámenes, estrés 2 escolar), como indicó Olivetti (2010, citado en Kloster y Perrotta, 2019), se presenta en 2 circunstancias como el ingreso a la universidad o a un programa de formación, generando 2 situaciones problemáticas o difíciles de controlar, tanto para docentes como para estudiantes. 2 Para Martínez y Díaz (2007, citado en Berrio y Mazo, 2011), el malestar interrelacional, 2 intrarelacional o ambiental de los estudiantes ante factores físicos o emocionales influye en su 2 competencia para afrontar con éxito el contexto escolar. El estrés académico se considera una 2 activación fisiológica, cognitiva, emocional y conductual ante los estímulos académicos, 2 evidenciándose a través de la ansiedad, fatiga y angustia. Conclusión, el estrés académico es la 2 respuesta fisiológica, psicológica y conductual ante las demandas del ámbito educativo. Los 2 elementos estresores académicos incluyen la competencia grupal, exceso de trabajos 2 académicos, asunción de responsabilidades, interrupciones, espacio físico, motivación 2 inadecuada, tiempo para realizar trabajos, conflictos con pares o docentes, y evaluaciones.

2 En cuanto a la dimensión emocional del estrés, está relacionada con la inteligencia 2 emocional, la comprensión y el manejo de las emociones propias y ajenas. La regulación 2 emocional proporciona los mecanismos necesarios para adaptarse mejor a los factores 2 estresantes de cualquier actividad académica.

2 En cuanto a la dimensión de las prácticas de enseñanza, se están produciendo cambios 2 en la educación, lo cual generan cambios en los estándares de calidad educativa, lo que lleva a 2 una fuerte presión laboral, mayor carga de trabajo, conflictos por convivencia entre pares, uso 2 de tecnologías nuevas, así como actividades escolares y extraescolares que generan ansiedad, 2 depresión, tristeza, entre otros.

2 El estrés por prácticas de enseñanza puede derivar en el maltrato de estudiantes, padres
2 de familia e incluso en las relaciones docentes. Respecto a la dimensión social, Cockerham
(2001, citado en Sandin, 2003), afirma que los factores sociales pueden provocar altos niveles
2 de estrés, como el sexo, nivel de ingresos, edad, estilos de vida y prácticas poco saludables.

2 Por otro lado, la incertidumbre laboral tiene efectos negativos en la salud mental de los
2 individuos, afectando el perfil profesional y el contexto económico de estos.

Capítulo III

El Estrés Infantil

3.1. Introducción al estrés infantil

Tal como se mencionó en el acápite anterior, el estrés es un término que se comenzó a utilizar por primera vez, para describir los efectos negativos provocados por una situación o estímulo. Se veía como la respuesta del cuerpo frente a un factor que desequilibra al sistema homeostático, relacionado con el estrés fisiológico (Selye, como se citó en Trianes Et al, 2014). Muchos años después, se desarrolló el concepto de estrés psicológico y hoy en día todos coinciden en algo: todas las personas necesitamos pequeñas dosis de estrés, pero aquellas que experimentan una exposición continua a situaciones estresantes acumulan una serie de efectos negativos (Florencia, 2012).

Los niños y adolescentes de todas las edades experimentan estrés en mayor o menor medida como consecuencia de demandas físicas, mentales, emocionales y sociales que conlleva la vida. Igual que los adultos, los niños sufren estrés en su vida al relacionarse con su contexto social, familia, escuela y grupo de amigos. Los niños viven en un mundo complejo y lleno de demandas, se enfrentan a una gran cantidad de situaciones novedosas e inesperadas o a hacer frente a situaciones más nucleares para ellos, sus decisiones, sus juegos, etc. Por tanto, encontramos estrés a lo largo de todos los periodos evolutivos, tanto a nivel de niños como en la adolescencia, especialmente por las demandas de logro, competitividad y búsqueda de reconocimiento a nivel social. No podemos olvidar que los niños están capacitados para experimentar la emoción de manera similar a los adultos. Por ello, los niños, en función de su madurez e inteligencia, perciben situaciones como positivas y placenteras o no deseadas y molestas.

3.2. Definición y conceptualización del estrés en la infancia

Definir el parámetro estrés es una tarea compleja, fruto del debate entre distintas disciplinas de los profesionales y los estudiosos del fenómeno del estrés, remontándose los primeros trabajos científicos sobre esta materia a la primera mitad del siglo. Un cardiólogo canadiense publicó un libro en el que acuña por primera vez el término. Desde entonces, ha sido el iniciador y el promotor del estudio biológico del estrés. En los trabajos de Selye, esta falta de afrontamiento y su relación con determinados procesos fisiológicos da lugar a que se llame “síndrome de adaptación general” (Camargo, 2010). Comprende tres fases: alerta u orientación, resistencia y agotamiento. A raíz de su teoría, un químico, de forma independiente,

descubre la relación entre determinados procesos químicos y las situaciones de estrés. Posteriormente a ellos, a partir de la década de los 60 y 70, distintas disciplinas llevan a cabo la construcción del estado subjetivo del estrés.

Las posturas constructivistas y transaccionales revelan que influyen circunstancias del medio como causas internas que articulan la acción del estrés. A estos agentes propiamente dichos, se les denomina estresores. En la actualidad, no hay un acuerdo sobre a qué probabilidad se refiere el término, pero un estresor hace referencia a una situación concreta capaz de perturbar una situación normalmente estable. De esta manera, el estrés permanece afectando el funcionamiento de la persona o del sistema familiar en cuestión. La percepción de estos estresores les otorga su dimensión subjetiva al tratarse de una valoración, fenomenológicamente condicionada, en la que cambiará en función de las características de la familia, del niño y del “visitor” inmersos en una situación particular.

3.3. Factores de riesgo y protección en el estrés infantil

Entendemos por factores de riesgo aquellas variables que, por su presencia, implican un aumento de la probabilidad de sufrir estrés y las condiciones patológicas que, como consecuencia, puedan aparecer. Los factores que se relacionan extensamente con el estrés infantil son desconcertantes. En primer lugar, parecen estar relacionados con el grado en que la personalidad o temperamento, heredado o genéticamente determinado, del menor sea o no semejante a las expectativas de los padres. Por un lado, los padres esperan ver a sus hijos comportarse como ellos, al menos parcialmente. Por otro lado, sus propias actitudes y comportamientos mal adaptativos, aquí y a lo largo del trabajo asimilados al concepto de estilo, con independencia de que posteriormente se muestre que más que un estilo de ser, pensar o actuar se trate de una personalidad patológica, suelen basarse en desajustes muy minoritarios de sus propios padres o en dificultades de determinadas etapas de crecimiento. El gen individual se revelaría de este modo falto de garantías en la adaptación al probablemente nuevo entorno en esa dimensión de adaptación particular, hablaremos de la personalidad del niño.

Autores como Oros y Vogel (2005, como se citó en Pacheco, 2023), asocian el estrés de la infancia a factores como el nacimiento de un hermano, separación o pérdida de algunos de los padres, aunque otros autores mencionan que el estrés diario puede impactar más el desarrollo emocional del niño.

Los hijos que reciben propuestas vitales contrarias a su personalidad sienten que no son realmente aceptados por sus padres. Esto les produce inseguridad. Puede ser también que perciban que sus padres no se adaptan, dentro del punto de vista que tienen de adaptación, que

es el suyo propio, a lo que cabe esperar de ellos desde el punto de vista de padres. Los hijos son adultos, inmaduros, pero adultos, que se sienten capaces o con capacidad potencial para llevar a cabo actividades que exigen un uso regular de esa capacidad; en buena medida son padres de sus propios padres. De una forma tópica, los factores de riesgo suelen agruparse en: (a) familias, (b) entorno rural, (c) entorno urbano y (d) escuela (Martínez-Otero, 2012).

3.3.1. Factores familiares.

Según la exposición al estrés de la familia y la relación que guarden sus miembros, la cronicidad e intensidad del estrés en el niño va a ser mayor o menor. Estilos educativos familiares: En la mayoría de investigaciones se establece una relación positiva entre un estilo educativo democrático y la adaptación del niño: los padres que confían en el autocontrol del niño establecen unas normas claras, pero tienden a permitir cierto grado de libertad en respuesta a la autonomía mostrada por el niño, son afectivos, dialogantes y participativos. Tienden a tener hijos que afrontan de manera eficaz las situaciones estresantes. Relación entre padres: el conflicto entre los padres constituye una de las fuentes de estrés más importantes para los niños: sus padres generalmente responden peor a los deseos de los propios hijos, son menos cálidos y marcan un estilo educativo basado en la dictadura. Relación parento-filial: La gran importancia que tienen las relaciones parentales para la maduración y adaptación evolutiva del niño da lugar a un variado número de estudios que han puesto de manifiesto la relevancia de estas relaciones en el desarrollo de estrategias de afrontamiento que el niño utiliza ante las situaciones estresantes. Respecto a la comunicación y desarrollo de afectos en la relación paterno-filial, dos estilos han sido señalados: Es frecuente que los padres exijan y no valoren adecuadamente al niño, critiquen reiteradamente sus actos, impongan sanciones y prohibiciones, exijan obediencia incondicionada del niño, sean punitivos, autoritarios y rígidos, y no dejen tomar decisiones al niño. Las familias con este estilo tienden a tener hijos con menor autoestima, peor ajuste evolutivo y problemas de adaptación. En cuanto a los afectos, existe disminución del clima emocional cálido, de la expresión de cariño y ternura, y tan solo se manifiesta la enseñanza de los progenitores a través del control y coacción; el uso de refuerzo positivo al niño, como pueden ser el elogio o el reconocimiento, también es escaso, persistiendo a largo plazo en el trato de castigo o ignorándole. De este modo, el niño no aprende estrategias adaptativas de afrontamiento al fracaso, desengaño o a la falta de refuerzos externos, y al no recibir afecto ni refuerzo positivo, manifiesta el inicio de conductas disruptivas con objeto de captar la atención de su ambiente familiar. (Zambrano Et al. 2019)

3.3.2. Factores escolares

60 Escuela con horarios prolongados, poca comunicación entre pares, profesores autoritarios, métodos de enseñanza y evaluativos inadecuados, exigencias escolares poco adecuadas, entre otros, pueden aumentar significativamente el estrés en los estudiantes. Se detectó que los factores estresantes más significativos en el rendimiento académico fueron: el temor al fracaso, la competición con los compañeros y el exceso de actividad escolar. Cuando la presión está orientada hacia el logro de metas académicas y se espera de ellos un elevado rendimiento, los estudiantes se muestran más satisfechos, motivados y con una actitud más favorable hacia el estudio. Por el contrario, un rendimiento deficiente, las críticas y la no promoción al siguiente curso suelen causar conflictos familiares, personales y mala conducta en diferentes ámbitos. (Maturana y Vargas, 2014).

75 En Educación Física se pueden comprobar niveles muy elevados de ansiedad en determinadas unidades didácticas, como es el caso de danzas tradicionales en los que en muchas ocasiones se realiza una exposición personal delante de los compañeros, miedo al ridículo, a no hacerlo bien... Pese a estar incluidos en el currículo escolar de primaria, el miedo a la realización de actividades en el medio acuático también proporciona elevados índices de ansiedad en los alumnos, poniendo en evidencia al resto de compañeros su dificultad en la realización de las actividades con el miedo a meter la cabeza en el agua. Otro de los factores a tener en cuenta es que prácticamente no hay control de la tensión y movimientos del cuerpo, originando un estrés excesivo y a menudo desagradable para los alumnos, pudiendo incluso llevar a situaciones de fobia deportiva.

3.3.3. Factores sociales y culturales

4 Parece evidente que las raíces del estrés infantil se encuentran en un problema de relaciones o carencias vinculares. Existen otros factores, ajenos al pequeño, que han de ser considerados, ya que pueden obstaculizar las relaciones familiares y, por tanto, el desarrollo global del niño. En el plano meramente social, habría, por un lado, un nutrido grupo de factores, muy diversos entre sí, que pueden influir en los supuestos y expectativas de los padres y, por tanto, a través de ellos, en su práctica educativa insidiosa. Algunos ejemplos significativos de estos factores son el cambio social a nivel de organización familiar y en los mecanismos de transmisión intergeneracional de estilos educativos, y el desigual nivel socioeconómico. (Vasquez, 2021)

4 Así, una gran proporción de la población vive en condiciones de precariedad económica y de apoyo social insuficiente o ineficaz, hecho que les impide asumir socialmente su papel de

padres entendido en su sentido más comunitario, y les aboca a asumirlo al modo nuclear familiar. En este sentido, desde muchos ámbitos educativos y asistenciales se promueve el establecimiento de servicios y programas dirigidos a la población parental residente en zonas desfavorecidas o con necesidades socio-sanitarias específicas, en los que poder abordar con las familias tanto la adquisición de habilidades y destrezas educativas como las propias de las interacciones afectivas debilitadas.

3.4. Manifestaciones y síntomas del estrés en niños y niñas

El estrés a menudo se asocia con enfermedad, pero también provoca cambios en la conducta y el desarrollo del niño, lo que sugiere que el infante experimenta secuencias de estrés semejantes a las de ansiedad y con un correlato más duradero de síntomas particulares delimitados. El estrés, considerado un estado desencadenado por situaciones amenazadoras, de peligro, inseguridad y otros hechos estresantes, produce modificaciones fisiológicas y psico-neuroendocrinas y afecta la conducta del niño. Para entender cómo afecta el estrés al niño, es necesario hacer una revisión de las diferentes manifestaciones que provoca a nivel cognitivo y conductual.

Cuando los niños sufren excesivos y prolongados episodios de estrés, se hace evidente con una serie de reacciones fisiológicas, emociones y conductas que comúnmente son diagnosticadas por padres, maestros y adultos significativos, como traumas, agresión, desacato, tortícolis, vértigos, dolores de cabeza, gastritis, dermatitis, diabetes, enuresis, fluctuaciones en el apetito, etc. Se diagnostica únicamente el síntoma físico biológico y se médica, olvidando en muchos casos las posibles causas del comportamiento del niño o niña. Algunos estudios relatan la hiperactividad en el niño con déficit de atención; el impacto de sus vidas (y probablemente de la psique) les provoca estrés sumado a la frustración que conlleva no poder cumplir con la expectativa proyectada por los adultos y poder, a su vez, adaptarse a las demandas que implica estar en sociedad. El estrés infantil puede proceder de la escasez de afecto y de las altas expectativas del entorno, de la dificultad para reconocer y elaborar o aceptar duelos o cambios, del desarraigo, de la presión por ser el mejor, de la falta de comunicación diaria y estabilidad en las relaciones, entre otros. (Minedu, 2020)

3.5. Consecuencias del estrés infantil en el desarrollo y bienestar

En primer lugar, el elevado nivel de activación fisiológica asociado a una situación de tensión, ejercida de forma puntual, conlleva en sí mismo consecuencias que deben ser inmediatamente afrontadas por el organismo infantil. Este continuo estado de activación del

92 estrés conlleva a la inhabilitación de las estructuras neuronales superiores. Así, existen diversos tipos de estrategias que involucran a los padres para reducir los niveles de estrés en sus hijos ante diversas situaciones. Es la familia el entorno cercano al niño y más influyente sobre él. Cabe destacar, sin embargo, que la participación de la familia no es suficiente en algunos casos y no puede abarcar toda la problemática relacionada con el estrés infantil. Aun así, se debe ser consciente y asumir, en este sentido, que el bienestar integral de los infantes va por detrás de un adecuado bienestar familiar.

85 En segundo lugar, vivir bajo condiciones de estrés mantenidas en el tiempo, además de tener efectos a corto plazo que limitan el normal funcionamiento del organismo, tiene claras consecuencias a largo plazo. Gran parte de los estudios científicos que han investigado en torno a los efectos del estrés en el organismo señalan al sistema nervioso autónomo como protagonista indiscutible en sus repercusiones. De forma general, se ha visto que la actividad autonómica se encuentra alterada en distintos estados de estrés. Diferentes estudios han mostrado que en niños que presentan estrés, sus patrones de frecuencia cardíaca difieren marcadamente de aquellos patrones normales de comportamiento, reportándose así evidencia de las repercusiones de dichos estados a nivel fisiológico. Un reciente estudio aporta más datos al respecto, encontrando que el estrés sostenido en el tiempo que se experimenta durante la niñez y adolescencia tiene repercusiones en el deterioro de la regulación autonómica del sistema cardiovascular, incluso pasados dos años después del cese del estrés.

3.6. Estrategias de intervención y prevención del estrés infantil

Por un lado, es recomendable que los padres revisen las expectativas que tienen hacia los hijos. Con frecuencia quieren que sean perfectos y se enorgullecen de las cualidades positivas, pero a menudo reprimen las negativas, las cuales son minimizadas o alteradas para adaptarse a aquellas. De esta forma, el niño capta que sus sentimientos negativos no son válidos ni valiosos, lo que le conducirá a la negación de sus emociones y, en consecuencia, a una disminución de la autoestima, ansiedad y mal rendimiento académico. Asimismo, también tienen que conocer y adaptarse a las necesidades y posibilidades de cada niño, inculcar y enseñar a practicar actividades para combatir el estrés y afrontar de forma positiva los problemas, intervenir en situaciones públicas o privadas en las que observe al niño estresado emocional o físicamente y asegurarse de que el ambiente familiar sea afectuoso, seguro y estructurado, con aspectos estables, predecibles y flexibles. Por otro lado, para estudiar intervenciones sobre el estrés infantil, es importante conocer los tipos de intervenciones existentes. En la práctica diaria, las intervenciones más utilizadas por los profesionales suelen

ser: farmacológicas: fármacos como ansiolíticos o antidepresivos; y no farmacológicas: terapias psicológicas o psicoterapia.

Es interesante, para concluir, poner especial atención a un estudio puntero y relevante que realizó un gran estudio centrado en el ambiente familiar y los cambios vitales. Se observa que, aunque el estrés y los cambios vitales puedan ser relevantes en cuanto a la difusión de la emoción, el efecto real es mucho menor y que las dotes de adaptación, sobre todo entre los propios miembros de la familia, podrían al menos disminuir el impacto de las experiencias estresantes. Por otro lado, el efecto del estrés parental depende, no solo del episodio en sí, sino de su capacidad para defenderse de una afectación razonable en sus habilidades educativas.

3.6.1. Intervenciones psicológicas

71 Como consecuencia de la gravedad que el estrés infantil puede suponer, es fundamental que, en el caso de que no se reduzca espontáneamente, se lleve a cabo una intervención adecuada para evitar las graves secuelas que pueda suponer. De esta manera, los padres y pedagogos tienen un papel crucial en la identificación de los signos de alerta de estrés infantil, ya que, a priori, son los miembros del entorno más cercano los que están en contacto con la situación. Si bien es cierto que, en la mayoría de ocasiones, padres y profesores detectan per se la situación, no es menos cierto que en otras muchas tampoco, por lo que instamos a los profesionales a formarse en los síntomas del estrés. Como agentes socioeducativos, esto puede suponer un problema de base fundamental en el desarrollo evolutivo del menor, por lo que conocer y entrenarse en la implementación de estrategias para ayudar al niño o niña, mediante un trato y/o actitud proclive a la reducción del estrés, puede ser crucial. Dichas estrategias suelen basarse en la psicología cognitivo-conductual y, entre otros aspectos fundamentales, engloban soluciones y herramientas para infundir seguridad y gestión de emociones, realización de técnicas de afrontamiento positivas y fomento de respuestas autoeficaces. 59 Asimismo, es obligatoria la coordinación de los agentes implicados en la situación de estrés, priorizando siempre el interés del menor, aspecto obvio, pero que a veces queda en segundo plano ante la dinámica de trabajo en la que nos hayamos inmersos.

Si profesores, padres o espacios lúdicos facilitan este interés normativo de adaptación, también se podrán permitir la expresión del estrés, un enfado, una tristeza... y no reprimirlas permanentemente, haciendo que el poder de adaptación del niño o niña cree “aspectos psicopatológicos”. Asimismo, es crucial ser realista y aplicar normas y exigencias justas y ajustadas a sus necesidades e intereses. Necesitaré que haya espacios y momentos en que el niño o niña establezca su propio hecho y pueda manifestar sus propias opiniones, gustos y

personalidad. . (Moreno et al., 2024), (Prieto Hojas, 2024), (Granja Guagchinga, 2023), (Delfín-Ruiz et al.2021).

3.6.2. Programas educativos y de promoción de la salud

El carácter cambiante y puntual de nuestra sociedad actual, junto al hecho de que a veces la velocidad de cambio sobrepasa la capacidad de adaptación, convierte el papel de nuestro sistema educativo en la principal herramienta para formar personas capaces de afrontar los retos de la vida real, personas autosuficientes, controladoras y capaces de generar sus propias metas y retos. Es por este carácter formativo de la escuela y, sobre todo, del profesorado, por lo que se convierte en el agente idóneo para detectar alumnos con trastornos de ansiedad de manera precoz. La situación actual del alumnado demanda que el profesorado disponga de unas estrategias claras, sencillas y adaptadas para gestionar el fenómeno del estrés en el aula. El alumnado actual ya no muestra los trastornos de ansiedad clásicos, sino que el estrés se presenta de forma diversa. En la actualidad, el impacto del estrés en el rendimiento escolar es evidente.

En este apartado se realizará una revisión sobre diversos programas educativos que han sido diseñados con el objetivo de prevenir el estrés infantil. Concretamente, los programas de promoción de salud y las intervenciones específicas para la prevención de la ansiedad. Todos estos programas tienen una serie de similitudes, lo que nos permite realizar un análisis general y hacer hincapié en los puntos más importantes. Primero se hace un análisis general de estas intervenciones para identificar las características comunes que comparten. Posteriormente, se realiza una revisión crítica, detallada y a fondo de los distintos programas para revisar finalmente algunas propuestas de intervención en este ámbito.

3.7. Evaluación y diagnóstico del estrés en la infancia

La evaluación y el diagnóstico del estrés infantil no es sencilla y no se puede simplificar en una mera operacionalización a través de instrumentos generales directos, ya que, además de la complejidad que conlleva, es importante tener en cuenta conceptos diferentes relacionados con los procesos de estrés y con sus efectos en el organismo del niño. Su evaluación implica operacionalizar no solo las situaciones o estímulos estresantes, sino también la valoración estricta del mecanismo de estrés y de la respuesta del niño: mecanismo de estrés y los estadios del niño en el proceso de respuesta emocional y fisiológica. En este sentido, las manifestaciones o síntomas que manifiestan los niños y a partir de las cuales se suele valorar el estrés no pueden ser utilizados en sí mismos para diagnosticarlo. Lo importante será siempre valorar

simultáneamente tanto la naturaleza del estímulo estresor como también la respuesta personal de cada niño.

Es bien conocido que la actividad psíquica y orgánica de la persona se modifica como respuesta adaptable al cambio en un proceso que ha sido conocido popularmente con el nombre de reacción de estrés. El término estrés ha invadido múltiples aspectos de nuestra vida cotidiana hasta el punto de ser considerado como un peligroso agente patógeno capaz de provocar o desencadenar una enfermedad, y cuya mera mención suele referirse a situaciones desagradables y molestas, imponiendo un intenso esfuerzo y demandando para el individuo unos procesos de adaptación que desencadenarían la citada patología. Desde la presencia del estrés va a depender el diagnóstico, tratamiento y prevención de las enfermedades, ofreciendo un sinnúmero de adaptaciones individualizadas, participando como un factor etiopatogénico y como elemento pronóstico. El estrés es inherente a la vida, se muestra en múltiples situaciones y su no presencia en diversos momentos, incluida la vida intrauterina, constituiría una vulnerabilidad.

3.8. El papel de los profesionales y cuidadores en la gestión del estrés infantil

Tal como lo indican: Quesada & Chinchilla (2022) y Aguirre et al. (2022), la base o inicio del tratamiento de un niño con estrés se asienta en su detección temprana. La detección del estrés puede plantear dificultades por diversos motivos: la existencia de síntomas inespecíficos o solapados, deberse a una patología orgánica, ocultarse por una actitud callada o tímida del niño, ser su expresión compleja y oculta, o ser percibida por la familia como consentimiento o dependencia. La historia clínica del paciente, observando las circunstancias personales del niño y los acontecimientos remarcables que hayan podido ocurrir, es básica a la hora de la detección de un estado de estrés infantil. La anamnesis del niño y de su familia, teniendo en cuenta tantos factores de vulnerabilidad o predisposiciones genéticas a padecer alguna patología como los acontecimientos de su entorno como origen del problema, es crucial a la hora de establecer las intervenciones.

En la mayoría de las ocasiones, el estrés infantil llega a nosotros ya bastante avanzado y como un problema crónico que lleva afectando al paciente de forma prolongada. Por esto, cuando se llega a nosotros, se suele encontrar en un punto complejo y en una situación difícil de abordar por los profesionales de forma individual, ya que la actuación coordinada de colegios, profesionales de educación especial, servicios sociales y centros de salud de atención primaria pueden ser claves en el manejo del estrés infantil, a la vez que en su pronta detección. No destiñamos que, por supuesto, y como pilar básico al igual que ocurrió en la intervención primaria, será el rol de la familia y el entorno de cada niño el que más ofrezca ayuda y

facilidades al restablecimiento del equilibrio del niño. Los profesionales, además de la detección y valoración, intentarán buscar soluciones para paliar las situaciones adversas que puedan estar viviendo, a través de la modificación de actitudes, participación de otras áreas y profesionales para encontrar los recursos y apoyos necesarios. Un adecuado manejo de un problema conductual, antes patológico y crónico, puede dar lugar a la reestructuración de los esquemas mentales y a la evitación de futuras enfermedades mentales.

3.9. Investigaciones actuales y avances en el campo del estrés infantil

2 En el ámbito de la educación infantil, se vienen realizando avances importantes para la formación de los docentes en estrategias para fomentar el desarrollo socioemocional del alumnado, hecho que después se refleja en una disminución de las situaciones de estrés vividas por estos. Por otro lado, las investigaciones actuales han hecho especial énfasis en la decodificación de ejes hormonales implicados en el estrés, así como en los cambios cerebrales que se producen tras estados prolongados de esta tensión, identificando modificaciones permanentes en estructuras del sistema límbico y circuito prefrontal. Además, la definición de estrés y el planteamiento de posibles soluciones varían según cada cultura; de hecho, una respuesta considerada más adaptativa en una cultura puede serlo menos en una sociedad diferente con sus propias normas y valores. Por último, se han detectado ausencias o déficits en la calidad de la contextualización generada en la literatura para su aplicación en la 76 prevención o intervención de situaciones de estrés, ya que en muchos de los casos se obvian realidades significativas concretas de los destinatarios, dificultando la intervención en estas ocasiones. Se puede concluir que las investigaciones actuales han proporcionado avances significativos en el conocimiento del estrés infantil; no obstante, aún persisten numerosas cuestiones pendientes de clarificar, además de la necesidad de identificar y poner a prueba estrategias de prevención en este contexto.

Conclusiones

61 El estrés significa respuesta, y el estímulo que lo produce se llama estresor, al igual que los adultos, los niños experimentan estrés como consecuencia de las demandas físicas, cognitivas, emocionales y sociales en el proceso de relacionarse en su contexto o por las demandas de logro, competitividad y búsqueda de reconocimiento a nivel social, además en función de su madurez e inteligencia, perciben situaciones como positivas y placenteras o no deseadas y molestas. El estrés a menudo se asocia con enfermedad, pero también provoca 22 cambios en la conducta y el desarrollo del niño, lo que sugiere que el infante experimenta secuencias de estrés semejantes a las de ansiedad y con un correlato más duradero de síntomas particulares.

2 Aunque existen diversas conceptualizaciones del estrés, todos consideran que el estrés es una respuesta ante un estímulo llamado estresor, por lo tanto todas las personas 74 independientemente de su edad (incluidos los niños) usan recursos para enfrentar dichas situaciones (activación fisiológica y cognitiva), por ello, el entendimiento del estrés se realiza desde los modelos: fisiológico de Walter Canon, de la teoría del síndrome general de adaptación de Hans Selye; de la teoría del estrés como estímulo de T. Holmes y desde la teoría 41 del estrés como proceso de Richard Lazarus. 73

El estrés es subjetivo y personal, dependen en gran medida de la percepción y evaluación que cada niño tiene sobre el estresor. Por lo tanto, hay una variedad de desencadenantes de estrés. Algunas personas están más expuestas al estrés que otras, ya sea por situaciones personales complicadas o desempleo; sin embargo, existen situaciones como: 86 la muerte, el divorcio, la pérdida del trabajo, las enfermedades, las discusiones, entre otras que son causas comunes del estrés. Por otro lado, estos se pueden agrupar de acuerdo a las 79 características del estudio del grupo de sujetos; en ese sentido se puede dimensionar de la siguiente manera: estrés académica, estrés emocional, estrés por prácticas de enseñanza y por incertidumbre laboral.

34 Los factores que se relacionan extensamente con el estrés infantil son desconcertantes, sin embargo, los factores de riesgo suelen agruparse en: familias, sociales y culturales (rural o urbano) y escuela. El estrés provoca cambios en la conducta y el desarrollo del niño, lo que 22 sugiere que el infante experimenta secuencias de estrés semejantes a las de ansiedad, estas se

manifiestan a través de una serie de reacciones fisiológicas, emocionales y conductuales. El estrés infantil puede proceder de la escasez de afecto, altas expectativas del entorno, dificultad para reconocer y elaborar o aceptar duelos o cambios, el desarraigo, la presión por ser el mejor, la falta de comunicación diaria y estabilidad en las relaciones, entre otros. Por lo tanto se sugiere que los padres revisen sus expectativas que esperan de sus hijos, así como conocer y adaptarse a las necesidades y posibilidades de cada niño, inculcar y enseñar a practicar actividades para combatir el estrés y afrontar de forma positiva los problemas, las cuales se pueden hacer a través de intervenciones psicológicas, por programas educativos y de salud

Referencias Bibliográficas

- Acevedo Mena, K. M. y Amador Jiménez, D. E. (2020) Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile. Url: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/387/3871840002/html>
- Aguirre Sánchez, M., Sidera Caballero, F., Rostán Sánchez, C., & Onandia Hinchado, I. (2022). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad y su relación diagnóstica con el Trastorno por estrés postraumático infantil: Una revisión sistemática. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 2022, vol. 9, núm. 1, p. 9-19. udg.edu
- Alvarez Ramírez, M. R. (2007). Barrera del desempeño laboral. url: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2534053.pdf>
- Aparicio Miguel, L. (2013). *El estrés y su control*. Trabajo de pre grado, Universidad de Cantabria. <https://www.studocu.com/es-mx/document/escuela-libre-de-psicologia/psicologia/estres/64780065>
- Barrio, J.A.; García, M.R.; Ruiz, I.; Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, núm. 1, 2006, pp. 37-48 Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España. Url: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Berrío, N. & Mazo, R. (2011). Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia. Trabajo de grado para optar al título de psicóloga, Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia
- Betancourt Jordán, J. D. & Victoria Quiroz, J. C. (2023). Factores de riesgo que inciden en la depresión de los adolescentes. unicatolica.edu.co
- Brito, G. (2011). Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (mindfulness): sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi-rural del sur de Chile. *Psicoperspectivas*, 10 (1), 221-242. Recuperado el 03 de diciembre de 2024. <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/121/132>
- Camargo B. (2010). *Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma*. *Revista médica científica*. https://conductitlan.org.mx/06_psicologiaclinica/PISCOLOGIA%20CLINICA/ESTR%C3%89S/estres_2.pdf

- Cevallos Gómez, A. P. & Tigsi Jiménez, S. B. (2021). Funcionamiento familiar y ansiedad en adultos con escolaridad inconclusa. Píllaro, 2019. unach.edu.ec
- Dahab J. Rivadeneira C. y Minici A. (2010). El enfoque cognitivo-transaccional del estrés Revista de Terapia Cognitivo Conductual n° 18. Url: <https://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf>
- Delfín-Ruiz, C., Orozco, C. S., Guzmán, R. C., & Valencia, E. J. P. (2021). Caracterización de los roles familiares y su impacto en las familias de México. Revista de Ciencias Sociales (Ve), 27(3), 128-138. redalyc.org
- Fernández de Castro de León, J. y Luévano Flores, E. (2007). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. Revista Panamericana de pedagogía N. 26: 97-117
- Fernández Martínez, F. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Universidad de León. Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía. <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%20C3%81NDEZ%20MART%20C3%8DNEZ,%20MAR%20C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence>.
- Florencia Daneri M. (2012). *Psicobiología del Estrés*. Universidad de Buenos Aires facultad de psicología. https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Folkman, S., y Lazarus, RS (1986). *Procesos de estrés y sintomatología depresiva*. Journal of Abnormal Psychology, 95 (2), 107–113. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.2.107>
- Gómez Ortiz, Viviola Richard Stanley Lazarus (1922-2002) Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 37, núm. 1, 2005, pp. 207-209 Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia.
- Granja Guagchinga, W. M. (2023). Estrés en el adolescente y el comportamiento escolar en los estudiantes de la Unidad Educativa Gladys Cedeño de Olivo. utb.edu.ec
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, Z., Scharf, M. J., Cropley, T. G. y colaboradores (1998). Influencia de una intervención de reducción del estrés basada en la meditación de atención plena sobre las tasas de aclaramiento de la piel en pacientes con psoriasis de moderada a grave sometidos a fototerapia (UVB) y fotoquimioterapia (PUVA). Medicina psicosomática, 50, 625–632
- Kloster y Perrotta (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de*

Paraná Universidad Católica Argentina. Santa María de los Buenos Aires.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

Lagos Berríos, R. (2023). El estrés como posibilidad originaria de la existencia. Una interpretación del fenómeno del estrés desde el pensamiento de Heidegger. Url: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-66492022000300279#aff1

Lazarus Richard S. (1999). Estrés y emoción manejo e implicaciones en nuestra salud. Url: <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/bb9c7ed7d3779dfdf8eb377d37d9734a.pdf>

Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2009). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación Y Educadores*, 10(2), 11–22. Recuperado a partir de <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>

Martínez-Otero Pérez V. (2012). *El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital*. Facultad de Educación, Universidad Complutense de Madrid, España

Maturana H., A. y Vargas S., A. (2014). El estrés escolar. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864015000073>

Mejía, A. (2011). Estrés ambiental e impacto de los factores ambientales en la escuela. *Pampedia* (7), 3-18.

Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!* Madrid: Safeliz. https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki_7boC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false

MINEDU (2020). *Niñas, niños también sienten y adolescentes estrés*. <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/7286/Ni%c3%b1as%2c%20ni%c3%b1os%20y%20adolescentes%20tambi%c3%a9n%20sienten%20estr%c3%a9s.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mirko Manchia, Anouk W. Gathier, Hale Yapici-Eser, Mathias V. Schmidt, Dominique de Quervain, Therese van Amelsvoort, Jonathan I. Bisson, John F. Cryan, Oliver D. Howes, Luisa Pinto, Nic J. van der Wee, Katharina Domschke, Igor Branchi, Christiaan H. Vinkers, (2022). The impact of the prolonged COVID-19 pandemic on stress resilience and mental health: A critical review across waves, *European Neuropsychopharmacology*, Volume 55, 2022, Pages 22-83, ISSN 0924-977X, <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2021.10.864>.

- Moreno, E. E. P., Henao, L. M., & Molina, S. G. (2024). Estrés laboral en el personal administrativo de una Institución Prestadora de Salud, periodo 2022-2023. *Revista CIES Escolme*. escolme.edu.co
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo *Educación*, vol. 33, núm. 2, 2009, pp. 171-190 Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica. Url: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Pacheco Almirón V. M. (2023). *Estrés en la infancia*. Universidad de Granada. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/40405/Pacheco_Almiron_Veronica_Maria.pdf
- Pearlin, L.I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 241-256
- Pérez Martínez, J. (sf.). Trata el estrés con PNL. url: <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>
- Prieto Hojas, R. B. (2024). La ludopatía y su impacto en el rendimiento laboral de la población Centennial de Guayaquil. ups.edu.ec
- Quesada, M. V. & Chinchilla, K. V. (2022). Detección temprana de la depresión posparto. Early detection of postpartum depression.. ucimed.com
- Acosta-Román, M., Saldaña-Chafloque, C. F., Arellano-Huaman, A. M., Congora-Huanay, H. R., Ñahui-Quispe, R., & Zorrilla-Quispe, N. A. (2022). Niveles de estrés en familiares de pacientes con covid-19, Tayacaja, Huancavelica. *Llamkasun*, 3(1), 119-129. unat.edu.pe
- Quispe Ccasani, G. & Zapata Solano, O. A. (2022). Estrés académico y clima familiar en los estudiantes de nivel secundario, Colegio Martin Esquicha Bernedo, Lima 2022. autonomadeica.edu.pe
- Ramírez Escalante, E. K. (2021). Estrés laboral y cuidado humanizado en personal de enfermería de un hospital de Guayaquil en Tiempos COVID-19, 2020. ucv.edu.pe
- Sandin B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales *International Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 3, núm. 1, enero, 2003, pp. 141-157 Asociación Española de Psicología Conductual Granada, España. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>
- Trianes, M.V., Fernández, F.J., Escobar, M., Blanca, M.J., y Maldonado, E.F. (2014). *¿Padecen estrés los niños y niñas de Educación Primaria?* Detección e intervención psicoeducativa. *Padres y maestros*, (360), 32-36. Recuperado de <http://revistas.upcomillas.es/index.php/padresymaestros/article/view/4702/4519>

- Valverde Solorzano, J. A. A. (2023). Funcionamiento familiar de los estudiantes de 5 to de secundaria de la Institución Educativa Domingo Mandamiento Huacho 2022. unjpsc.edu.pe
- Vásquez Arteaga, É. A. (2021). *Estrés Cotidiano Infantil y Mindfulness en la Escuela*. San Juan de Pasto: Editorial Unimar, 2021, 77 p. Resultado de investigación collection. ISBN: 978-958- 8579-91-7. Available from: <https://books.scielo.org/id/y9yyg>.
- Zambrano Cedeño E., Loor Sanchez D., Mera Menéndez M. y Pinargote Mera M. (2019). El entorno familiar como factor de estrés en el adulto mayor de Portoviejo. Revista Caribeña de Ciencias Sociales (julio 2019). En línea <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/entorno-familiar-estres.html>

Anexos

Constancia de Turnitin