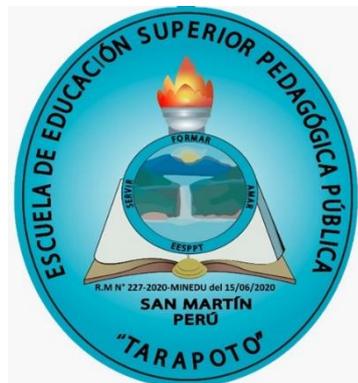


# **ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “TARAPOTO”**



## **TRABAJO DE INVESTIGACIÓN MONOGRAFÍA**

**“Estrés en la Etapa Infantil”**

**BACHILLER EN EDUCACIÓN**

**Autora:**

Elva María Pinchi Zambrano (0009-0008-2111-5698)

**Asesor:**

Lic. Aníbal Fernando Mendo García (0009-0004-8180-4891)

**PROMOCIÓN 2022  
TARAPOTO – SAN MARTÍN  
2023**

**Página del Jurado**

-----  
**Lic. Jorge Lao Gonzales (0009-0009-5985-9921)**  
**Presidente**

-----  
**Prof. Besy Lopez Saavedra (0009-0001-9042-0695)**  
**Secretaria**

-----  
**Prof. Pedro Eleuterio Viena Gonzales (0009-0009-8488-2330)**  
**Vocal**

### **Dedicatoria**

A mi madre, mis hijos y mi familia que hicieron posible la culminación de este estudio monográfico con amor.

A los profesores de nuestra casa Superior de estudios por vertebrar mi carrera a través de sus enseñanzas, y a todas las personas que hicieron posible para hacer realidad el inicio de mi superación y a la Sra. directora Verónica Ortiz Ascoy de la IEI N°204 Fonavi-Morales, donde realice mis prácticas pre profesionales para el recojo de información constatado en este aporte.

## **Agradecimiento**

A mi familia, por ser mi soporte, mi apoyo incondicional por brindarme todo su amor y confianza durante todo este proceso de investigación, a todas las personas que se sumaron de una u otra forma contribuyendo para que esta monografía sea una realidad y así este tema tratado sea concientizada y evitar consecuencias desagradables en todos los infantes.

### Declaratoria de autenticidad

Yo **Elva Maria Pinchi Zambrano**, con DNI N° 41440221, estudiante de la Escuela Profesional de Educación Inicial, de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Tarapoto", autora de la monografía titulada: "**Estrés en la Etapa Infantil**".

Declaro bajo juramento que:

1. La monografía presentada es de mi autoría.
2. La redacción fue realizada respetando las citas y referencias de las fuentes bibliográficas consultadas.
3. Toda la información que contiene la monografía no ha sido auto plagiada;
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido alterados ni copiados, por tanto, la información de esta investigación debe considerarse como aporte a la realidad investigada.

Por lo antes mencionado, asumo bajo responsabilidad las consecuencias que deriven de mí accionar, sometiéndome a las leyes de nuestro país y normas vigentes de la Escuela Educación Superior Pedagógica Pública "Tarapoto".

Tarapoto, 6 de setiembre del 2023

  
-----  
ELVA MARIA PINCHI ZAMBRANO  
DNI N° 41440221



## **Presentación**

Distinguidos miembros del jurado evaluador.

Presento ante ustedes la monografía titulada “Estrés en la etapa infantil”, con la finalidad de determinar las situaciones o eventos que generan estrés en los niños del nivel inicial, ya que esta es una etapa en la que se presenta una mayor vulnerabilidad ante situaciones estresantes debido a que las capacidades y habilidades psicológicas aún no están completamente desarrolladas, entonces al comprender las consecuencias del estrés en los aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales, se podrán adoptar medidas preventivas y mitigadoras para contrarrestar las causas perjudiciales en el desarrollo completo de los niños.

En esta monografía se proporcionará información sobre el fenómeno del estrés, centrándose especialmente en el estrés negativo durante la infancia. Está dirigida para todas las personas y/o profesionales que tratan con niños en el nivel inicial para que con esta información sepan brindar un ambiente saludable de esa manera los infantes tendrán un buen aprendizaje o un excelente rendimiento académico desde el nivel inicial.

Esperando cumplir con los requisitos de ley que merezca su aprobación.

La Autora

## Índice

Página del Jurado .....	2
Dedicatoria .....	3
Agradecimiento .....	4
Declaratoria de autenticidad .....	5
Presentación .....	6
Índice.....	7
Resumen.....	8
Abstract .....	9
Introducción .....	10
Capítulo I .....	12
Capítulo II.....	14
Estrés infantil .....	14
2.1. Dimensiones del estrés .....	17
2.2. Teorías del estrés .....	18
2.3. El estrés como estímulo.....	20
2.4. Las fuentes de estrés.....	21
Capítulo III.....	24
Estresores infantiles .....	24
3.1. Consecuencias del estrés infantil.....	28
3.2. Manifestaciones del estrés en la infancia. ....	29
3.3. El papel que cumple el docente.....	30
3.4. Actividades para prevenir el estrés infantil en aula.....	31
3.5. Estrés y Estabilidad emocional .....	31
Conclusión .....	33
Referencias bibliográficas.....	34
Anexos .....	37
Anexo 1: Figura 1 .....	37
Anexo N° 02: Reporte turnitin .....	37

## **Resumen**

Esta investigación titulada “Estrés en la etapa infantil”, ha propuesto como objetivo general determinar las situaciones o eventos que generan estrés en los niños del nivel inicial. Es por ello por lo que resultó necesario el análisis de la información bibliográfica presentada, la cual comprende teorías científicas que respaldan el estudio de la variable, factores que influyen en la aparición del estrés en los menores, consecuencias en los menores que presentan estrés de manera continua y medidas que deben adoptar las autoridades y organismos competentes con la finalidad de promover el cuidado y mejora permanente de la salud emocional de los niños. Por tal motivo, se pudo concluir que los niños, debido a la etapa en la que se encuentran, necesitan de una atención y comprensión por parte de los demás; especialmente si se tiene en cuenta que los diferentes escenarios que atraviesan los niños pueden generar estrés.

Palabras Claves: Estrés, Infancia y Sociedad.

### **Abstract**

This research entitled "Stress in the infant stage", has proposed as a general objective to determine the situations or events that generate stress in children at the initial level. For this reason, it was necessary to analyze the bibliographic information presented, which includes scientific theories that support the study of the variable, factors that influence the occurrence of stress in children, consequences in children who present stress continuously and measures to be adopted by the authorities and competent agencies to promote the care and permanent improvement of children's emotional health. For this reason, it could be concluded that children, due to the stage they are in, need attention and understanding from others; especially if it is considered that, the different scenarios that children go through can generate stress.

Key words: stress, childhood and society.

## Introducción

La infancia es una fase del crecimiento humano que se encuentra en constante proceso de descubrimiento, además, es una etapa en la que se presenta una mayor vulnerabilidad ante situaciones estresantes debido a que las capacidades y habilidades psicológicas aún no están completamente desarrolladas.

En el ámbito de la psicología, así como en la sociedad en general, el término "estrés" ha adquirido una gran relevancia, por lo que resulta apropiado abordar científicamente este concepto. El término "estrés", que deriva de las palabras inglesas "stress" y tiene su origen en el ámbito de la física, se refiere a la carga excesiva generada por situaciones que resultan difíciles de superar o que generan una gran presión.

Teniendo en cuenta esta problemática, tanto en el entorno familiar como escolar, los niños pueden experimentar situaciones traumáticas tanto para ellos como para sus familiares. Esto se debe a diversas circunstancias estresantes a las que se enfrentan, como la separación de sus padres al dejarlos en el centro educativo. Asimismo, al abordar la cuestión del estrés, resulta crucial discernir entre el estrés beneficioso, esencial para la existencia al colaborar en la resolución de los desafíos cotidianos, y el estrés perjudicial, que conduce al agotamiento y eleva la predisposición del sujeto a padecer trastornos de ansiedad o experimentar sentimientos de melancolía.

Por lo tanto, en esta investigación se proporcionará información sobre el fenómeno del estrés, centrándose especialmente en el estrés negativo durante la infancia. Actualmente, esta problemática se manifiesta de manera frecuente en los establecimientos educativos, ya que se debe a que los episodios de tensión en los niños emergen por una variedad de razones, como los rasgos particulares de cada niño, donde el enfoque de crianza adoptado por los progenitores, la dinámica dentro del hogar y el ambiente competitivo existente en el ámbito escolar, adicionalmente, en el análisis se tratará el enfoque conceptual del estrés, sus factores, así como los componentes que influyen en la vivencia de la tensión y los efectos derivados de ella.

Teniendo en cuenta lo mencionado se planteó investigar “Estrés en la etapa infantil” con el propósito de comprender los efectos del estrés en el desarrollo infantil y demostrar que las vivencias generadoras de estrés pueden impactar en la evolución física, intelectual, emocional y relacional del infante, también esta investigación nos permitirá identificar los estresores infantiles, tanto a nivel individual como ambiental. Esto incluye factores como el entorno familiar, el entorno escolar, los cambios y transiciones importantes, el abuso o la negligencia, entre otros. Al comprender estas fuentes, se pueden desarrollar estrategias para minimizar o mitigar su impacto negativo.

EL estudio es importante porque permitirá que los padres y docentes cuenten con información relevante sobre el estrés en la etapa infantil y estos puedan identificar prontamente los indicios y manifestaciones que los niños muestran cuando experimentan estrés, ya que esta conciencia temprana les otorga la oportunidad de intervenir de manera oportuna y ofrecer el respaldo necesario para que los niños puedan manejar y superar el estrés. Debido que, al estar preparados para reconocer los signos de estrés, los adultos pueden brindar el apoyo adecuado, tanto emocional como práctico, con el objetivo de ayudar a los niños a sobrellevar las dificultades que enfrentan, proporcionándoles las herramientas necesarias para afrontar el estrés y construir una base sólida para su desarrollo futuro.

Por ello, el desarrollo socioemocional de los niños puede ser perjudicado por los efectos negativos del estrés, sin embargo, al comprender la relevancia de abordar el estrés, los padres y docentes pueden introducir diversas actividades y enfoques que fomenten la capacidad de regular las emociones, la resiliencia y las habilidades para afrontar el estrés. Estas acciones contribuyen a cultivar un desarrollo socioemocional saludable y a reforzar el desarrollo de habilidades indispensables para afrontar de manera exitosa los retos que surjan a lo largo de su trayectoria vital.

Respecto a lo mencionado planteó como objetivo general: Determinar las situaciones o eventos que generan estrés en los niños del nivel inicial. Objetivos específicos: O1: Describir teorías científicas sobre el estrés. O2: Informar sobre los estresores infantiles que afectan el desarrollo integral del niño. O3: Explicar las consecuencias del estrés infantil.

## Capítulo I

### Estrés

#### 1.1.Situaciones que Generan el Estrés Infantil

El estrés se considera como una enfermedad de la era actual, impactando de manera continua tanto en nuestro cuerpo como en el rendimiento en diversas actividades realizadas por los seres humanos, esto se puede evidenciar en un contexto laboral, familiar, social y otros ámbitos, por ese motivo el estrés ha sido objeto de investigación principalmente en individuos adultos, no obstante, existen estudios que demuestren su existencia desde temprana edad. (Diaz et al. 2023)

El estrés en la infancia surge a raíz de cambios o eventos desafortunados, manifestándose en forma de ansiedad, en este sentido, los niños deben enfrentar estos hechos como desafíos a superar, no obstante, estos desafíos pueden convertirse en situaciones estresantes. El niño puede no ser consciente de cuándo está experimentando una situación estresante, pero se refleja en un rendimiento deficiente y un comportamiento inadecuado en su entorno. (Martínez-Vicente et al.2019)

Por consiguiente, el estrés en la infancia puede ser causado por diversos factores, como la ausencia de sensibilización y respaldo parental, lo que se denomina como “micro abandono”, así como, la desatención y el desinterés parentales que conllevan a que los infantes manifiesten pautas conductuales adversas durante su proceso de crecimiento, obstaculizando su independencia; además, la evaluación de los niveles de estrés en los niños cobra importancia, dado que aporta un enfoque teórico y un fundamento científico para prevenir elementos de riesgo presentes tanto en la institución escolar como en otros aspectos de su existencia, por ese motivo, resulta provechoso considerar muestras de poblaciones disímiles alrededor del mundo, a fin de obtener una perspectiva más amplia y ajustada al desarrollo infantil, basada en una multiplicidad de contextos. (Gonzales, 1979).

Asimismo, las reacciones de tensión se dividen en tres clasificaciones las cuales son: corporales, afectivas y mentales, dado que estos tres elementos ejercen una influencia en el cuerpo del menor, lo cual podría llevar a una disminución de su sistema inmune; adicionalmente, podrían enfrentar episodios de inquietud al confrontar situaciones generadoras de estrés, así como obstáculos cognitivos y desafíos en la retentiva, etc. (Cassaretto, Chau, Oblitas, y Valdéz,2013, como se citó en Sandín, 1995).

Respecto a esto, Rusca-Jordán et al.(2020), menciona que es importante destacar que, en el contexto escolar, el estrés se manifiesta por medio de la exploración de la persona con el entorno, ya sea emocional o física. En este sentido, los estudiantes que no logren cumplir con los requisitos impuestos por su entorno escolar experimentan sentimientos de malestar, inquietud e intranquilidad al enfrentarse a los desafíos académicos y sociales que les rodean.

En consecuencia, resulta primordial que las escuelas fomenten un entorno educativo saludable y proporcionen apoyo tanto en el ámbito académico como emocional a los estudiantes, esto implica la introducción de programas destinados a gestionar el estrés, promover una comunicación abierta y cultivar tácticas benéficas para encarar contextos generadores de tensión, debido a que al materializar estas iniciativas, es posible dotar a los alumnos de los recursos precisos para abordar con éxito el estrés educativo, promoviendo su bienestar global.

De manera similar, resulta fundamental subrayar que el contexto en el cual los infantes interactúan presenta notables diferencias en comparación con el de los adultos, lo que implica que los enfoques y medios empleados por los niños variarán, porque a medida que se fortalezca su aptitud para enfrentar desafíos, se incrementará la gestión de las tensiones cotidianas en los niños; adicionalmente, los sucesos generadores de estrés se agrupan en tres tipologías: las vinculadas al ámbito escolar, las relacionadas con la salud y aquellas que conciernen a la esfera familiar; además, se reconoce la influencia del entorno en el cual surgen los diferentes factores estresantes, los cuales pueden tener un impacto favorable o desfavorable en el desempeño del niño. (Mei et al. 2023)

Por lo tanto, es fundamental reconocer que el uso de estrategias de afrontamiento no sólo implica abordar los desafíos de manera individual, sino también buscar ayuda y apoyo de los demás, como amigos, familiares o profesionales de la salud. La colaboración y el respaldo social pueden ser recursos valiosos para enfrentar situaciones estresantes de manera más efectiva, es importante tener en cuenta que el aprendizaje y la aplicación de estrategias de afrontamiento adecuadas pueden llevar tiempo y práctica. Además, la elección de la estrategia adecuada puede depender del contexto y la naturaleza del evento estresante. Por lo tanto, es fundamental tener una variedad de estrategias a disposición y estar dispuesto a adaptarlas según sea necesario. (Žarnauskaitė, 2023)

## **Capítulo II**

### **Estrés Infantil**

#### **2.1.Estrés Infantil**

Por consiguiente, se menciona que la tensión ha adquirido un rol cada vez más destacado en la contemporaneidad. Por su parte Wang (2023), menciona que se produce cuando los niños enfrentan circunstancias o sucesos que consideran amenazantes, desafiantes o abrumadores para su bienestar emocional y físico, estas situaciones estresantes pueden abarcar una amplia gama, como experiencias traumáticas, cambios importantes en su entorno familiar o escolar, conflictos con otras personas, presiones académicas y problemas de salud, entre otros.

Definiciones científicas sobre el estrés: Li et al.(2023), expusieron que el estrés puede concebirse como una agrupación de factores que suscitan sensaciones de tensión o son interpretados como desafiantes o riesgosos, además, estos factores, llamados estresores, constituyen circunstancias específicas del entorno capaces de inducir tensión; en consecuencia, se define el estrés como un atributo ambiental, por ejemplo, el estrés laboral o académico, se convierten en un estímulo perjudicial para el cuerpo, ya que está intrínsecamente vinculada con la salud, la enfermedad y el bienestar, dado que, este enfoque posibilita la evaluación objetiva del grado de estrés, considerándolo como una variable independiente en el contexto de investigación.

En contraste, hay un enfoque que se centra en cómo las personas reaccionan ante las circunstancias generadoras de estrés, es así que, de acuerdo con este enfoque, la reacción al estrés se comprende como un estado de tensión compuesto por dos elementos fundamentales: uno psicológico, abarcando el comportamiento, los pensamientos y las emociones que el individuo muestra, y otro fisiológico, que está relacionado con un aumento en el nivel de activación del organismo. (Selye, 1960).

El estrés es interpretado como un proceso que abarca tanto los factores generadores de estrés como las reacciones que surgen en respuesta a ellos, además de considerar la interacción entre el individuo y su entorno, de modo que, un elemento fundamental para evaluar el nivel de estrés es la manera en que el individuo percibe y reacciona ante diversos acontecimientos en su vida, aunque el autor Hans Selye estableció las bases del concepto de estrés en el ámbito de la salud, donde estos se relacionan con la idea de equilibrio o homeostasis del ambiente interno del cuerpo. (Lazarus y Folkman, 1986).

El autor Hans Selye (1960), se caracterizó por ser un médico líder en la exploración del estrés, de modo que conceptualizó el estrés como alteraciones genéricas en el sistema biológico en reacción a diversas exigencias, dado que según este médico, es una respuesta genérica en circunstancias adaptativas, desencadenada por diversos factores que inducen una respuesta biológica común, asimismo, menciona que el estrés no es sinónimo de padecimiento ni angustia, ya que constituye un proceso no específico en presencia de variados estímulos, y responde a demandas internas y externas para la supervivencia, movilizand o capacidades físicas y mentales. (Bellés-Obrero et al. 2023)

De igual manera, Hans Selye es ampliamente destacado como pionero en la conceptualización del estrés, mediante su articulación del síndrome general de adaptación (SGA), Selye (1975) delineó un proceso compuesto por tres fases de adaptación del organismo ante los desencadenantes de tensión. Por ello, en la etapa inicial, denominada fase de alerta, el cuerpo se activa en reacción a un estímulo generador de estrés y se dispone para confrontarlo. En la segunda etapa, llamada fase de resistencia, el cuerpo sigue lidiando con el factor de estrés y trata de mantener su equilibrio. Sin embargo, si el estrés persiste durante un período prolongado o es extremadamente intenso, el cuerpo entra en la tercera etapa, conocida como fase de agotamiento. En esta fase, debido a que los recursos de inmunidad son limitados, el cuerpo puede volverse vulnerable a enfermedades. Esto se puede observar en la tabla 1 como una representación visual de estas tres fases del síndrome general de adaptación

De acuerdo con este enfoque propuesto por Selye, se sostiene que un individuo experimenta una fase inicial de ansiedad o alarma, en la cual se enfrenta o huye del factor estresante en la fase 1, pero luego disminuye su vigilancia y se esfuerza por mantener la homeostasis en la fase 2. Si la situación estresante persiste, el individuo logra adaptarse temporalmente a ella, incluso cuando los recursos de afrontamiento utilizados anteriormente ya no son efectivos, no obstante, en caso de que la tensión persista, el individuo alcanza un estado de extenuación que mina la vitalidad del organismo, es en este punto donde la distinción entre el estrés y la depresión puede tornarse vaga, originando una amalgama de inquietud y melancolía, es decir:

La persona experimenta una combinación de síntomas característicos tanto de ansiedad como de depresión. La carga emocional y el agotamiento causados por el estrés prolongado han llevado a un estado en el que la persona está lidiando con ambas condiciones de manera simultánea, sintiendo que sus recursos tanto emocionales y mentales están agotados.

Por consiguiente; referente al estrés psicológico, este se origina en la manera en que una persona interpreta su situación, si la considera perjudicial para su bienestar, las

particularidades individuales influyen en nuestra manera de encarar el estrés, donde las características personales, motivaciones y vivencias moldean cómo percibimos y valoramos las demandas, lo cual incide en cómo las abordamos y en nuestras reacciones emocionales, ya que cuando estamos bajo presión, nuestro sistema responde y cada componente puede tener una reacción, debido a que cada individuo responde de manera única en base a su personalidad, dado que el estrés varía con la percepción que se transforma con el tiempo.(Konkel et al. 2023)

El estrés se manifiesta cuando existe una discrepancia entre las exigencias del medio ambiente y los recursos individuales, dado que, puede ser definido como el proceso originado por un conjunto de requerimientos del entorno a los cuales la persona debe enfrentar de forma efectiva, empleando sus capacidades de manejo, ya que cuando estas demandas exceden los recursos de manejo disponibles, se desatan una serie de respuestas de adaptación del cuerpo.(Day, 2022)

El estrés se basa en un conjunto de situaciones que impactan el desarrollo emocional de una persona y generan un desequilibrio en el cuerpo, lo cual resulta en una adaptación insuficiente al entorno. El autor establece una conexión entre estos eventos y la ocurrencia del estrés como estímulo o respuesta a ciertos acontecimientos. Estas circunstancias se observan en los niños, especialmente en aquellos que enfrentan sucesos graves como enfermedades devastadoras, rupturas familiares, fallecimiento de uno de los padres o la llegada de hermanos, ya que demandan un proceso de ajuste. (Chavarriaga et al.2018)

Por último, Horoz et al.(2022), indica que el estrés en niños de nivel inicial es una reacción tanto física como emocional que experimentan cuando se enfrentan a situaciones o exigencias que perciben como desafiantes, amenazadoras o abrumadoras. Por ejemplo:

Un niño del nivel inicial puede experimentar estrés al tener que presentar un trabajo en particular ante sus compañeros, sentirse presionado por alcanzar ciertos objetivos académicos o enfrentar cambios en su entorno familiar o escolar.

Otro ejemplo de estrés en niños del nivel inicial puede ser la participación en un juego competitivo durante el recreo, debido a que, si el juego implica habilidades físicas o sociales en las que el niño no se siente seguro, como correr rápidamente o interactuar con otros compañeros de manera eficiente, este puede ocasionar que el niño o niña experimente estrés, dado que la presión de querer hacerlo bien y el miedo a ser juzgado por sus compañeros puede generar ansiedad y tensión emocional en el niño (a), esto se refleja en comportamiento como la evitación, nerviosismo o incluso el llanto.

## **2.1. Dimensiones del Estrés.**

### **2.1.1. *Ámbito de la Salud.***

En el ámbito de la salud, los factores estresantes pueden incluir enfermedades, lesiones, visitas médicas, procedimientos médicos, cambios en la rutina diaria, separación de los padres durante la atención médica, experiencias traumáticas y preocupaciones acerca de su propio bienestar, en relación a lo expuesto, hay variadas estrategias disponibles para respaldar a los niños en la administración del estrés en el contexto de la salud. Estas estrategias incluyen establecer un entorno seguro y calmado, proporcionar información clara y fácil de entender sobre los procedimientos y tratamientos, fomentar una comunicación abierta y comprensiva, así como plantear técnicas de distracción y relajación con el fin de disminuir la ansiedad. (Jung et al. 2022)

### **2.1.2. *Ámbito Escolar.***

En el ámbito escolar, los factores estresantes pueden incluir la adaptación a un nuevo ambiente, la separación de los padres al dejarlos en la escuela, la presión para aprender nuevas habilidades y conocimientos, el desempeño educativo, las interacciones con compañeros y docentes, mientras que el contexto escolar en niños de educación inicial, involucra la reacción del niño frente a las exigencias y tensiones del ámbito educativo, debido a que se deben establecer un ambiente seguro, brindar respaldo emocional y enseñar tácticas efectivas de afrontamiento son enfoques esenciales para asistir a los niños en la gestión del estrés y fomentar su bienestar en el entorno escolar.(Payne-Sturges et al.2023)

### **2.1.3. *Ámbito Familiar***

El estrés experimentado en el seno familiar puede generar un impacto significativo en los niños en la etapa inicial de desarrollo, debido a que circunstancias tensas y desacuerdos en la familia, como; desafíos económicos, cambios en la estructura familiar, discusiones frecuentes o situaciones difíciles, tienen la capacidad de inducir tensión en los niños, donde esta tensión puede manifestarse a través de alteraciones en su conducta, tales como irritabilidad, dificultades para conciliar el sueño, cambios en los patrones alimenticios o desafíos emocionales, por esa razón resulta primordial considerar que cada niño es único y podría reaccionar de forma singular ante el estrés familiar, además vale la pena destacar que los padres desempeñan una función crucial en mitigar los efectos de las situaciones estresantes que puedan surgir en el entorno familiar de los niños. (Rios et al.2020)

## **2.2. Teorías del Estrés**

Seguidamente, Davis & Soistmann (2022), señala las siguientes teorías científicas sobre el estrés en la educación inicial.

La teoría del desarrollo de sistemas en la educación desarrollada por el Dr. James P. Comer. Se fundamenta en los efectos del estrés prolongado en el progreso de las capacidades mentales y relacionales de los niños, y cómo esto repercute en su desempeño académico, ya que la tensión continua y extendida puede influir negativamente en el proceso de aprendizaje de los niños y en su aptitud para relacionarse socialmente, ya que según el autor, cuando los niños enfrentan niveles elevados de estrés debido a diversos factores, como la familia, la situación socioeconómica o el entorno en el que viven, pueden afrontar dificultades para desarrollar aptitudes cognitivas como el análisis crítico, la solución de problemas y la atención; de igual modo, el estrés prolongado puede ejercer un impacto desfavorable en la formación de habilidades sociales, como la comunicación, la colaboración y la comprensión emocional, lo cual podría complicar su habilidad para relacionarse efectivamente con sus pares en el entorno educativo.

### **2.2.1 La Teoría del Dr. Jack P. Shonkoff**

Este autor ha llevado a cabo investigaciones exhaustivas sobre sus efectos del estrés tóxico dentro del crecimiento del niño. De acuerdo con Shonkoff, la exposición constante de los niños al estrés tóxico desencadena una respuesta fisiológica que puede modificar la configuración del cerebro y poner en riesgo las funciones ejecutivas. Debido a que el estrés crónico puede influir en la organización y conexión en base a las áreas cerebrales, lo cual implica el aprendizaje, la memoria, la toma de decisiones y la regulación emocional. En resumen, es indispensable conocer sobre el estrés tóxico durante la primera infancia como una medida fundamental para fomentar un desarrollo saludable, por ello propone la implementación de intervenciones tempranas y la creación de entornos de apoyo que contribuyan a contrarrestar los efectos negativos del estrés en el cerebro del infante.

### **2.2.2 La Teoría de Cannon**

Trata de un enfoque fisiológico del estrés, donde el investigador en fisiología Walter Cannon inició sus estudios sobre el estrés en los albores del siglo anterior. (1929);

Esta teoría se centra en la manera en que el cuerpo reacciona frente a la tensión. y cómo se prepara para enfrentar situaciones estresantes, de acuerdo con este modelo, cuando una persona se encuentra ante una situación estresante, se produce una respuesta automática conocida como “respuesta de lucha o huida” por ejemplo:

Un niño en el jardín se encuentra en una situación estresante, como una pelea o un conflicto con otro niño, ante esta situación, el niño puede experimentar una reacción de enfrentar o escapar. En el caso de una respuesta de lucha, el niño podría reaccionar de forma agresiva e intentar empujar o golpear al otro niño, como una forma de defenderse o afirmar su posición. Por otro lado, si el niño elige como respuesta la huida, este busca la manera o forma de escapar de la situación conflictiva buscando refugio en un adulto o alejándose físicamente del conflicto, esta respuesta es una forma de protegerse y evitar un enfrentamiento directo con la situación estresante.

En resumen, la teoría se fundamenta en la reacción corporal ante la tensión y cómo se produce una serie de cambios fisiológicos para preparar al organismo para enfrentar situaciones estresantes, por ejemplo, en ambos casos, el cuerpo del niño reaccionó fisiológicamente ante el estrés, activando respuestas automáticas que le permiten enfrentar o evitar la situación estresante.

### **2.2.3 La Teoría de Selye**

Según el Síndrome General de Adaptación (SGA). (Selye 1960, 1973, 1982) esta teoría se enfoca en cómo el cuerpo responde al estrés, por ello el autor indicó que cuando un individuo está experimentando una situación estresante, se evidencia las siguientes fases:

Fase de alarma. Se caracteriza por reconocer la presencia del estrés y activar respuestas fisiológicas para hacer frente a la situación. Por ejemplo: Un niño en edad preescolar se enfrenta al primer día de clases en un lugar desconocido, generando una situación de estrés, durante la etapa de alarma, el niño experimenta una respuesta de alerta al percibir la situación como estresante. Puede mostrar síntomas de ansiedad, como nerviosismo, inquietud o incluso llanto, por ejemplo, el cuerpo del niño se dispone a afrontar el estrés mediante la emisión de hormonas de tensión, como el cortisol y la adrenalina, que generan un incremento en la frecuencia cardíaca y la respiración.

Fase de resistencia. Es cuando el cuerpo trata de adaptarse frente a un estrés continuo, debido a que busca mantener un equilibrio y contrarrestar los efectos negativos del estrés. Por ejemplo:

Luego de pasar algunos días en el nuevo entorno escolar, el niño comienza a adaptarse y desarrollar diferentes métodos para lidiar con el estrés. En la etapa de resistencia, el cuerpo del niño se esfuerza por mantener un equilibrio y enfrentar la situación de manera más efectiva, este puede establecer rutinas, establecer conexiones con sus compañeros y maestros, descubriendo formas de manejar el estrés relacionado con la escuela. Aunque todavía pueden

surgir momentos de ansiedad o tensión, el niño encuentra formas más eficientes de lidiar con el estrés.

Fase de agotamiento. Los recursos del cuerpo se agotan y la capacidad de adaptación disminuye. Por ejemplo: Si el estrés persiste durante un largo período de tiempo o si se acumulan diversas fuentes de estrés en el entorno del niño, es probable que el niño llegue a la etapa de agotamiento. En esta etapa, el cuerpo del niño se ve sobrepasado por la constante presión y sus recursos de adaptación comienzan a disminuir. El niño puede experimentar fatiga, irritabilidad, problemas para dormir, dificultades de concentración y un deterioro general en su bienestar emocional y físico. Si no se aborda de manera adecuada, la fatiga duradera influye negativamente en el desempeño educativo, el estado emocional y el bienestar del niño.

Por ello, es relevante destacar que la duración y la intensidad de cada etapa pueden variar dependiendo de la situación y la habilidad del niño para hacer frente al estrés. No obstante, reconocer y abordar el estrés de forma temprana, así como brindar un entorno de apoyo, puede ayudar al niño a atravesar las etapas de una manera más saludable y preservar su bienestar en general.

### **2.3. El Estrés como Estímulo**

Las teorías subsiguientes abordan y comprenden el estrés en relación con las cualidades asociadas a los estímulos presentes en el medio, partiendo de la premisa de que estos pueden ocasionar perturbaciones o cambios en el funcionamiento del cuerpo, por ese motivo el estrés se posiciona fuera del individuo, mientras que a la persona le toca sentir las consecuencias originadas por dicha tensión.

#### **2.3.1. *El Grupo de T.H Holmes (1967)***

Este radica en comprender cómo los eventos externos pueden afectar nuestra salud y bienestar. Este modelo considera que el estrés es una variable independiente que puede generar malestar cuando se produce una carga o demanda sobre nuestro organismo. Por ejemplo: imaginemos que estás preparándote para un importante examen. Según este enfoque, el estrés sería la carga o demanda que se siente mientras te preparas para la prueba. Esta carga puede venir de factores externos, como la cantidad de material que debes estudiar, la presión de obtener una buena calificación o el tiempo limitado que tienes para prepararte. Es decir; este modelo nos permite entender cómo los sucesos externos generan estrés y tienen impacto en nuestra salud.

#### **2.3.2. *Más Recientemente (Lazarus y Folkman 1987, 1989)***

Se ha dedicado a analizar cómo los sucesos cotidianos influyen en el estado de satisfacción de las terceras. Estos eventos son de menor impacto, pero ocurren con mayor frecuencia y están más relacionados con la vida cotidiana de cada individuo. Estos sucesos diarios tienen un significado más importante para la salud que los eventos vitales más grandes.

### **2.3.3. *En Estudios Posteriores (Chorot y Sandín, 1994)***

Han evidenciado que las incomodidades diarias y los desafíos crónicos pueden generar tanta tensión como los eventos más destacados de la vida, y pueden causar un impacto relevante en la salud física y emocional, no obstante, uno de los obstáculos en estos enfoques radica en determinar qué situaciones pueden ser consideradas estresantes, ya que lo que puede generar estrés en una persona podría no tener el mismo efecto en otra, según el esquema de estrés de la alteración de la identidad, cuanto más altere un evento la manera en que una persona percibe y siente sobre sí misma, mayor será la probabilidad de sufrir una afección; en consecuencia, las consecuencias perjudiciales de los eventos estresantes en la salud se restringen a aquellos individuos que tienden a tener una visión negativa de sí mismos. (Pelechano, Matud y de Miguel, 1993).

### **2.4. Las Fuentes de Estrés**

Las personas enfrentan circunstancias estresantes que mayormente surgen de tres fuentes fundamentales: el entorno, su propia corporalidad y sus propias reflexiones, debido a que, los desencadenantes de estrés pueden originarse en el contexto natural en el que nos desenvolvemos. A modo de ejemplo, el entorno nos somete de manera constante a pruebas de ajuste, como el ruido, las aglomeraciones, las relaciones interpersonales o las agendas rigurosas.

Por otro lado, en la segunda fuente de tensión se relaciona con nuestra propia corporalidad y su origen fisiológico, por lo tanto, esto engloba las transformaciones que atravesamos a lo largo de diversas etapas de nuestra existencia, así como afecciones y percances; además, las amenazas emanadas del entorno también ocasionan alteraciones en nuestro organismo que pueden ser generadoras de estrés de manera independiente, porque nuestra manera de responder ante contratiempos, requerimientos y riesgos continúa siendo influida por un instinto innato de "luchar o huir," el cual heredamos de nuestros ancestros primitivos y que se arraiga en la teoría de Cannon, por ese motivo a través del proceso de selección natural, nuestros antepasados transmitieron características físicas que les brindan ventajas competitivas y de supervivencia en un mundo hostil. Como resultado, en nuestra

composición bioquímica existe un instinto natural que impulsa a la persona a prepararnos para afrontar una amenaza o buscar refugio cuando percibimos peligro.

Seguidamente, la tercera fuente que causa el estrés radica en nuestros propios procesos mentales y en cómo interpretamos y valoramos nuestras vivencias y posibilidades futuras, nuestros pensamientos y creencias pueden influir en nuestra respuesta al estrés, ya sea para relajarnos o para generarnos más estrés.

La manera en que interpretamos los eventos y situaciones en nuestra vida puede tener un impacto significativo en nuestra respuesta emocional y física. Si tendemos a interpretar las situaciones de manera negativa o exagerar las posibles consecuencias negativas, es más probable que nos estresemos. Por otro lado, si adoptamos una perspectiva más positiva, realista y optimista, podemos manejar el estrés de manera más efectiva y encontrar formas de relajarnos. Por ejemplo:

Si el niño tiene pensamientos negativos como "No podré hacerlo bien" o "Mis compañeros se reirán de mí", es más probable que se sienta estresado y ansioso. Estos pensamientos negativos aumentan la presión que el niño experimenta y generan inseguridad sobre su capacidad para realizar la tarea. Por otro lado, si el niño tiene pensamientos más positivos y realistas, como "Haré lo mejor que pueda" o "Mis compañeros me apoyarán", es probable que experimente menos estrés. Estos pensamientos positivos ayudan al niño a sentirse más seguro de sí mismo y a enfrentar la situación con una actitud más relajada.

En resumen, la forma en que los niños interpretan y piensan sobre sus experiencias y futuros puede influir en su nivel de estrés. Por lo tanto, es importante ayudar a los niños a desarrollar una mentalidad positiva, realista y adaptativa, fomentando pensamientos constructivos y brindándoles apoyo en el manejo del estrés.

Melgar Damián, Lucio, (2018) título "Estrés Cotidiano Infantil y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de Nivel Primaria De Chiclayo. Universidad Señor De Sipan", para optar el título de Lic. En PSICOLOGÍA Según el estudio llevado a cabo sobre la conexión entre el estrés diario en niños y las tácticas de manejo en alumnos de cuarto y sexto grado de educación primaria en Chiclayo, se derivaron las siguientes conclusiones por parte de los investigadores.

Se observa una conexión de baja intensidad y positiva entre el estrés diario en niños y las tácticas de afrontamiento ineficaces. Se constató una relación débil y positiva entre las áreas de problemas de salud y aspectos psicosomáticos, y las estrategias de manejo ineficaces. No se identificó un vínculo entre la dimensión de tensión escolar y las tácticas de afrontamiento. Se

identificó una relación tenue y positiva entre la dimensión de estrés en el ámbito familiar y las tácticas de afrontamiento improductivas.

Se percibió una leve disparidad en la prevalencia de estrés diario infantil basada en el género. También se observó una pequeña diferencia en la prevalencia de tácticas de afrontamiento según el género. En esta misma línea se ha podido observar en la IE, seleccionada para este fin:

En lo fisiológico; son situaciones en las que el nivel de estrés supera lo que un estudiante maneja habitualmente, el cuerpo puede experimentar una serie de respuestas, por ejemplo; el corazón se acelera, las glándulas gástricas producen más fluidos, la transpiración aumenta y se experimenta dificultad para concentrarse y hablar en situaciones públicas; además, las funciones inmunológicas podrían debilitarse y podría haber posibles impactos en la piel y el tracto digestivo, sin embargo, es relevante subrayar que los indicios de tensión pueden variar en su presentación en cada individuo.

En lo conductual; esto abarca alteraciones notables en el comportamiento, tal como un caso en el cual un niño previamente sociable en la escuela, enfrenta dificultades para hacer amigos, o cuando se muda a una nueva institución educativa y se siente desubicado al no conocer a nadie; también puede involucrar obstáculos para crear grupos de trabajo o la reducción de su participación en clase, a pesar de haber sido activo con anterioridad. Además, Gómez destaca que si los estudiantes tienen la sensación de que algo no está bien, si no se sienten cómodos y estos sentimientos persisten, junto con comportamientos como cansancio excesivo, dormir más de lo habitual, distracción, irritabilidad u otros malestares, es recomendable buscar ayuda de un especialista, como un psicólogo.

## **Capítulo III**

### **Estresores Infantiles**

#### **3.1. Estresores Infantiles**

El estrés es más común en niños que tienen ciertos rasgos de personalidad que los hacen más susceptibles, combinados con factores ambientales específicos que lo desencadenan. Un mismo estímulo puede generar mucho estrés en un niño, pero no en otro. Aunque es importante reconocer que esta respuesta puede variar, es útil identificar las características generales de algunas situaciones que se consideran estresantes.

Considerando lo importante se realizó una clasificación de los estresores infantiles más importantes en distintos aspectos.

Estresores infantiles en la función del aspecto psicofisiológico: Aspecto fisiológico personal: Los aspectos fisiológicos del estrés son las respuestas emocionales y físicas que ocurren en un sistema nervioso altamente reactivo. Esta hiperactividad está más presente en el género femenino y puede estar influenciada por ciertos antecedentes familiares. (Fernández & Bastos, 2011)

Por ejemplo: En un salón de clase de niños de 4 años, donde se lleva a cabo una actividad grupal en la que se les pide a los niños que se presenten frente a sus compañeros y cuenten una historia breve.

En este escenario, una niña llamada Laura, que tiende a experimentar más estrés, se siente muy nerviosa y ansiosa antes de su turno. Su sistema nervioso reacciona de manera intensa, su corazón comienza a latir más rápido, siente mariposas en el estómago y su respiración se acelera. Estas respuestas fisiológicas reflejan su mayor sensibilidad al estrés en relación con la situación estresante de tener que hablar en público. Por otro lado, otros niños en el salón pueden enfrentar la misma actividad con reacciones fisiológicas menos intensas. Esto puede ser influenciado por sus características individuales, como su género y antecedentes familiares, los cuales pueden actuar como factores que modulan su respuesta al estrés.

Factores familiares; la familia es el entorno principal en la vida del niño, debido a que, durante su etapa temprana, el enfoque del desarrollo infantil se centra en la observación de cómo el niño interactúa con su cuidador principal, que suele ser la madre; aunque la familia desempeña un rol esencial en la vida del niño durante su infancia, a medida que se desarrolla, dirige su enfoque hacia la escuela y sus relaciones amistosas.

Estresores psicológicos; son eventos menos comunes y de menor intensidad, pero aun así pueden tener impactos negativos, incluso si no son tan evidentes.

Un ejemplo de estresor psicológico podría ser el cambio de rutina en el horario de clases. Aunque pueda parecer un evento menor, puede generar ansiedad en algunos niños, dado que se sienten menos seguros y cómodos al enfrentarse a una situación nueva. Aunque no sea un estrés frecuente o intenso, puede afectar negativamente su bienestar emocional y su capacidad de adaptación en el entorno escolar.

A partir de una investigación de base poblacional española realizada por Moreno & del Barrio en 1995, se analizaron los estresores más comunes en los distintos contextos tradicionales del niño como se muestra a continuación. (del Barrio, 2010) Tabla 3: “Estresores habituales en diferentes contextos”:

<b>“Contexto Familiar”</b>	<b>“Contexto escolar”</b>	<b>“Contexto social”</b>
<b>Llegada de un hermano</b>	Cambio de institución	Pérdida de amistades
<b>Problema paterno</b>	Cambio de vida	Ingreso algún grupo nuevo
<b>Pérdida de algún abuelo</b>	Repetir el año	Actividades nuevas
<b>Pérdida de un familiar</b>	Pérdida de un compañero	Retorno a casa
<b>Padecimientos familiares</b>	Cambio de docente	Comienzo de una amistad
	Suspender algún curso	Hospitalización

Fuente: (del Barrio, 2010)

Aspectos sociales; en la sociedad actual, los padres se enfrentan al reto de transmitir valores a sus hijos de la mejor manera posible. Por ejemplo, en una clase de niños en educación inicial, los padres pueden observar que sus hijos están constantemente expuestos a la publicidad y al consumismo. Los niños pueden tener un fuerte deseo de adquirir nuevos juguetes o productos que ven promocionados en la televisión, además, muchas de las actividades que disfrutan, como ver dibujos animados en la televisión o jugar en dispositivos electrónicos, requieren una estimulación constante.

Esta constante exposición a estímulos puede influir en los niños, quienes pueden desarrollar una actitud de deseo inmediato y dificultad para esperar. Por ejemplo, un caso ilustrativo es cuando se les asigna una tarea en el aula que demanda calma y persistencia., algunos niños pueden sentirse frustrados y ansiosos si no obtienen resultados rápidos; también pueden enfrentar una presión subconsciente para ser perfectos y cumplir con altas expectativas,

lo que puede aumentar su nivel de estrés y ansiedad, es así que, es fundamental que los padres y educadores proporcionen un entorno equilibrado y fomenten valores como la paciencia y el esfuerzo para que los niños cuenten destrezas para lidiar con el estrés y las demandas en su rutina cotidiana.

Estresores infantiles en función a la edad; según las etapas que el niño va experimentando en su crecimiento, los acontecimientos con mayores probabilidades de provocar reacciones de tensión también experimentan variaciones. Durante los primeros años, la familia es el entorno donde se concentran los factores estresantes, pero a medida que el niño crece, la escuela y los compañeros adquieren importancia en este aspecto. Sin embargo, a lo largo del tiempo, la familia continúa siendo el principal generador de estrés para el niño.

Tabla 4: "Estresores infantiles en función a la edad"

Edad	SUCESOS
<b>0-6 años</b>	Afecto, alejamiento, pérdida, maltrato, aislamiento.
<b>7-12 años</b>	Cambios impulsivos, compañeros, ausencia de amistades, familiares.
<b>13-18 años</b>	Cambios físicos, competitividad, noviazgos.

Fuente: (Oros & Vogel, 2005)

Estresores infantiles en función a la intensidad: Estresores violentos: los estresores violentos se refieren a situaciones en las cuales se presentan actos de violencia, abuso o experiencias traumáticas, el castigo físico requiere la fuerza física, ya que tiene con el fin de disciplinar o corregir el comportamiento de alguien, lo cual puede causar daño tanto físico como emocional; el abuso verbal y psicológico implica el uso de palabras hirientes, humillaciones, amenazas u otros comportamientos que dañan la autoestima y la salud emocional de la persona afectada, asimismo, padecer enfermedades graves y experimentar la partida de un ser querido son circunstancias traumáticas que ocasionan un intenso impacto emocional, demandando un proceso de duelo y restauración.

Estresores de menor intensidad: los estresores de menor intensidad son situaciones que, si bien pueden generar cierto nivel de estrés, no son tan traumáticas como los estresores violentos mencionados anteriormente. Dado que estos estresores pueden variar en su naturaleza. Algunos ejemplos de estresores de menor intensidad incluyen:

La mudanza, que implica un cambio de hogar y entorno, lo cual puede generar incertidumbre y adaptación a nuevas circunstancias. El divorcio de los padres también puede ser estresante para los niños, debido a que implica una reestructuración familiar y cambios en las dinámicas y relaciones familiares.

Pequeñas contradicciones: en términos generales, estos incidentes no se consideran serios ni traumáticos en sí mismos. No obstante, si ocurren con regularidad o se repiten constantemente, pueden tener un efecto acumulativo en el nivel de estrés de una persona, esto se debe a que la repetición de estas pequeñas contradicciones puede generar una sensación de falta de control, frustración o molestia constante, lo que a su vez puede afectar el bienestar emocional y la habilidad para hacer frente a los desafíos.

La enfermedad: es considerada un factor estresante clásico, especialmente para los niños, cuando un niño se enfrenta a una enfermedad, pueden surgir diversos temores y preocupaciones. El miedo a lo desconocido es común, debido a que el niño puede no comprender completamente la naturaleza de la enfermedad, su causa y su tratamiento. La hospitalización también puede generar miedo y ansiedad, dado que implica estar lejos de casa, someterse a procedimientos médicos y estar rodeado de personas desconocidas.

La familia como estresor de los niños; la madre, debido a que, la conexión emocional fundamental que se desarrolla entre un niño y su madre, conocida como apego afectivo, debido a que esta relación emocional y de apego desempeña un papel esencial en las etapas iniciales de aprendizaje del niño. Azar & Booij (2022)

Apego seguro, por ejemplo; un niño de 3 años llamado Lucas y su madre, Ana. Lucas tiene una relación de apego seguro con su madre, lo que implica que él tiene plena confianza en ella y se siente seguro en su presencia. Cuando Lucas se encuentra en situaciones estresantes, como su primer día de clases, Ana está ahí para calmarlo, brindarle apoyo emocional y mostrarle que estará a su lado. Esta sensación de seguridad y confianza en su vínculo con su madre permite que Lucas enfrente el estrés de manera más efectiva, porque sabe que cuenta con un "escudo protector" en forma de su relación segura con su madre.

Por ello, el apego seguro entre un niño y su madre establece una sólida base que promueve el desarrollo emocional, la capacidad de regular las emociones, la exploración independiente, la autoestima, las habilidades sociales y las relaciones interpersonales saludables. Debido a que es esencial para el bienestar y el crecimiento completo del niño a lo largo de su vida.

Apego no fiable, por ejemplo, Martín, un niño de 4 años, y su madre, Laura. En su relación, Martín experimenta un apego no fiable, lo que significa que la conexión emocional

entre ellos es insuficiente, además Laura podría enfrentar desafíos en ofrecer respuestas coherentes ante las exigencias emocionales y de atención de Martín. Esto se refleja en una falta de accesibilidad emocional, escasez de contacto físico y ausencia de seguridad en la relación.

Estas circunstancias tienen repercusiones significativas a largo plazo para Martín. La carencia de un apego seguro y confiable puede afectar su desarrollo emocional y mental de manera importante. Puede experimentar dificultades en la regulación de sus emociones, desafíos en la percepción de uno mismo y obstáculos en la interacción con los demás.

En resumen, el apego no fiable entre Martín y su madre, caracterizado por la falta de respuesta consistente a sus necesidades, tiene consecuencias significativas en su bienestar emocional y desarrollo mental a lo largo del tiempo.

La observación: es un aspecto crucial en la crianza de los niños, porque estos tienden a adoptar el comportamiento emocional de sus padres como modelo. Por lo tanto, los adultos deben ser conscientes de cómo actúan y se comportan, ya que su conducta tiene un impacto significativo en la probabilidad de que un niño responda de manera adecuada al estrés.

Las formas en que los niños enfrentan las situaciones difíciles son similares a los de sus padres y utilizan estrategias como: búsqueda de apoyo, entretenimiento, orientación al problema y orientación emocional.

El tipo de crianza: se fundamenta en establecer una relación sólida con el niño, fomentando un vínculo amoroso, seguro y de confianza, donde se le brinde una educación que le permita desarrollar su independencia en diferentes aspectos. En contraste, una crianza deficiente puede generar una dependencia frustrante en el niño, dificultando resolver sus propios desafíos y provocando una baja autoestima, especialmente en casos de sobreprotección. Estudios han demostrado los efectos negativos de sobre estimular a un niño, cuando el objetivo es simplemente proporcionar un entorno normal para su desarrollo adecuado.(MARIA, 2011)

### **3.1. Consecuencias del Estrés Infantil**

Algunas de las principales consecuencias incluyen según Bauch et al.(2022): El estrés prolongado puede ocasionar problemas emocionales como la melancolía, ansiedad y los desequilibrios emocionales. Estos pueden manifestarse en cambios en su estado emocional, irritabilidad, dificultad para regular sus emociones y sentirse abrumados por circunstancias que normalmente no les causarían molestias.

El estrés crónico puede dar lugar a dificultades en el comportamiento de los niños, como la agresividad, la impulsividad, la desobediencia o la falta de concentración. Los niños pueden

experimentar dificultades para controlar su comportamiento y mostrar problemas para lidiar con la frustración y mantener el autocontrol.

Problemas de salud física, debido a que los niños pueden experimentar síntomas como dolores de cabeza, trastornos digestivos, insomnio, fatiga y un sistema inmunológico debilitado, lo que los hace más susceptibles a enfermedades, así como problemas de salud.

Dificultades en el rendimiento académico, donde la presión impacta el rendimiento escolar de los niños, ya que estos pueden experimentar dificultades para mantener la concentración, problemas de memoria, falta de motivación y un bajo rendimiento en las actividades escolares.

Finalmente, la tensión prolongada podría repercutir desfavorablemente en las interacciones sociales de los niños; estos pueden experimentar dificultades para iniciar y mantener amistades, tener problemas de comunicación, aislarse socialmente o mostrar comportamientos de rechazo o agresividad hacia los demás.

Por su parte Lanoue et al.(2012), señala que las situaciones estresantes que se prolongan durante la infancia de un niño son indicadores significativos de posibles trastornos de salud mental en el futuro. A medida que el estrés en la infancia tenga una influencia más significativa en un momento específico, aumentará la posibilidad de que el individuo desarrolle depresión en la etapa adulta. Seguidamente se enumeran algunos trastornos de origen psicossomático:

Frecuentemente, el trastorno de ansiedad por separación, así como la disolución de la unidad parental, viene acompañado de pensamientos llenos de inquietud.

Existe un trastorno de elusión en el cual el infante evita el vínculo con individuos desconocidos. Un trastorno de ansiedad excesiva en el que el niño se adelanta a un evento asociado con ideas fóbicas. El trastorno de estrés postraumático ocurre después de una experiencia horrible que provoca pensamientos traumáticos persistentes. Adaptación conductual o mala adaptación

### **3.2. Manifestaciones del Estrés en la Infancia.**

La población mayor debe prestar atención a los síntomas de un niño estresado, especialmente al comportamiento y la vida emocional. Los síntomas son los indicadores más fiables.(González-Serrano et al., 2012) Las manifestaciones comunes del estrés a reconocer se dan en diferentes aspectos de la personalidad:

Síntomas fisiológicos: cefalea, aceleración del latido cardíaco, aumento o disminución del apetito, cambios en los patrones de sueño, frecuente necesidad de orinar, incremento de la tensión muscular, manifestación de tics, sensación de debilidad.

Manifestaciones intelectuales: Problemas para concentrarse, dificultades en la retención de información a corto plazo, dificultades en el proceso de adquisición de conocimientos, pensamientos distorsionados, desafíos en el enfoque mental, falta de interés

Manifestaciones emocionales: culpa, tristeza, agresividad constante, conducta compulsiva, negación de la realidad.

Manifestaciones sociales: Un niño estresado incrementa con más continuidad este conjunto de conductas, quiere llamar la atención de diferentes maneras, muestra nerviosismo cuando está solo, es muy inestable y callado, tacha fácilmente a los demás, titubea.

Las manifestaciones espirituales: Ausencia de un conjunto de principios y convicciones, obstáculos para expresar y establecer vínculos con otros, recibir muestras de cariño, aislamiento y temor a desilusionarse.

El mundo emocional de los niños es un caldo de cultivo para el estrés. Inclusive, la forma en que sus padres lidian con las situaciones afecta cómo reaccionan. Las emociones tienen un efecto muy fuerte sobre el sistema nervioso autónomo, especialmente el sistema inmunológico, por lo que las emociones negativas son un desencadenante de riesgo para la aparición de quistes, que deben ser controlados.(Lazarus, 2006)

### **3.3. El Papel que Cumple el Docente**

El papel principal para prevenir el estrés infantil recae en los adultos cercanos al niño, como padres, cuidadores y educadores. Algunas acciones importantes que desempeñan incluyen según Jackson et al.(2022):

Crear un ambiente protegido y constante; es decir, establecer un contexto físico y emocional confiable donde el infante se sienta resguardado y atendido. Instaurar rutinas y fronteras; es decir implementar patrones cotidianos previsibles y límites nítidos que provean estructura y confianza al niño.

Promover un vínculo afectivo seguro; fomentar una relación de afecto y apego confiable con el infante, ofreciendo atención y respuestas sensibles a sus necesidades emocionales. Enseñar estrategias de afrontamiento; se basa en guiar al niño en el desarrollo de aptitudes para gestionar el estrés y las emociones, como la solución de problemas, la comunicación eficaz y la regulación emocional.

Promover un estilo de vida saludable: Inculcar hábitos saludables en el niño, como una alimentación equilibrada, ejercicio regular, descanso adecuado y tiempo para el juego y la

relajación. Estimular el juego y la creatividad: Proporcionar oportunidades para el juego libre, la expresión creativa y el tiempo de calidad con los cuidadores y compañeros.

Mantener una comunicación abierta: Fomentar la comunicación abierta y sincera con el niño, permitiendo que expresen sus sentimientos y preocupaciones, y brindando apoyo y orientación adecuados. Promover la resiliencia: Ayudar al niño a desarrollar resiliencia emocional, enseñándoles a adaptarse a los desafíos y afrontar las dificultades de manera saludable.

### **3.4. Actividades para Prevenir el Estrés Infantil en Aula**

Por su parte Gonzalez-Nahm et al.(2022), menciona algunas actividades divertidas en el aula para promover la prevención del estrés infantil: Juegos de relajación: Realizar actividades de relajación como respiración profunda, estiramientos suaves o ejercicios de relajación muscular que sirven para disminuir la tensión.

Sesiones de mindfulness: Introducir a los niños en prácticas de atención plena a través de actividades como la observación de objetos, la escucha consciente de sonidos o la práctica de caminar en silencio, para fomentar la tranquilidad y el enfoque mental. Cuentos y canciones relajantes: Leer cuentos o cantar canciones que transmitan mensajes positivos, calma y bienestar emocional, para crear un ambiente tranquilo y relajante en el aula.

Actividades creativas y artísticas: Proporcionar materiales artísticos como crayones, pinturas o plastilina, y permitir que los niños se expresen libremente a través del arte, lo que les ayuda a canalizar sus emociones y liberar el estrés. Juegos al aire libre: Organizar actividades al aire libre que promuevan el juego, la exploración y el contacto con la naturaleza, como juegos de persecución, carreras de relevos o búsqueda de tesoros, para fomentar la diversión y la liberación de energía.

Tiempo de juego libre: Permitir que los niños tengan tiempo de juego libre, donde puedan elegir las actividades que les interesen, fomenta su autonomía, creatividad y reduce el estrés al proporcionarles un espacio para divertirse y relajarse.

### **3.5. Estrés y Estabilidad Emocional**

Las situaciones estresantes tienen un efecto importante en el equilibrio emocional en estudiantes de educación inicial, ya que dicho equilibrio resulta esencial para el bienestar de los pequeños durante sus primeros años de educación, es decir, cuando los niños experimentan una estabilidad emocional, están en mejores condiciones para afrontar las dificultades cotidianas, forjar conexiones positivas con sus pares y maestros, así como también desarrollar

competencias sociales apropiadas. También están más abiertos a aprender, explorar y participar activamente en las actividades escolares.

Por el contrario, los niños que expresan estrés observado en la familia y el aula tendrán dificultades académicas ya que el desarrollo de la personalidad requiere básicamente el comportamiento agradable en el ambiente y la promoción de encuentros emocionales expresivos.

Algunas pautas que se deben tener es que; el estrés afecta a las personas sin discriminación, independientemente de su edad o estatus social; por esta razón, es crucial estar alerta y emplear la comunicación de forma continua. Los educadores deben estar vigilantes de los comportamientos que los niños exhiben, con el fin de anticipar situaciones desfavorables. Llevar a cabo encuentros amigables para fortalecer la comunicación con los niños y facilitar su proceso de aprendizaje.

### **Conclusión**

En conclusión, el estrés en los niños requiere una atención y comprensión significativa por parte de la sociedad en su totalidad, debido a ello resulta preocupante percatarse de que inclusive los niños pueden experimentar los efectos del estrés debido a distintas situaciones en sus vidas.

Además, a través de las teorías científicas sobre el estrés, se obtuvo una comprensión más precisa de los elementos que provocan el estrés, los impactos físicos y mentales que conlleva, así como las maneras en las que puede afectar el desarrollo de los niños.

Por otro lado, es crucial proporcionar información sobre los factores estresantes que tienen un efecto negativo en el desarrollo integral de los niños, debido a que esto es esencial para asegurar su bienestar y promover un crecimiento saludable en los niños y niñas.

Por consiguiente, al comprender las consecuencias del estrés en los aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales, se podrán adoptar medidas preventivas y mitigadoras para contrarrestar las causas perjudiciales en el desarrollo completo de los niños.

De igual manera, esto promoverá la sensibilización en la comunidad sobre la relevancia de proteger y respaldar el equilibrio emocional de los niños, tanto a nivel personal como comunitario.

### Referencias bibliográficas

- Azar, N., & Booij, L. (2022). DNA methylation as a mediator in the association between prenatal maternal stress and child mental health outcomes: Current state of knowledge. *Journal of Affective Disorders*, 319(1), 142–163. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2022.09.008>
- Bauch, J., Hefti, S., Oeltjen, L., Pérez, T., Swenson, C. C., Fürstenau, U., Rhiner, B., & Schmid, M. (2022). Multisystemic therapy for child abuse and neglect: Parental stress and parental mental health as predictors of change in child neglect. *Child Abuse & Neglect*, 126(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/J.CHIABU.2022.105489>
- Bellés-Obrero, C., Cabrales, A., Jiménez-Martín, S., & Vall-Castello, J. (2023). Women's education, fertility and children's health during a gender equalization process: Evidence from a child labor reform in Spain. *European Economic Review*, 154(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/J.EUROECOREV.2023.104411>
- Davis, S. L., & Soistmann, H. C. (2022). Child's perceived stress: A concept analysis. *Journal of Pediatric Nursing*, 67(1), 15–26. <https://doi.org/10.1016/J.PEDN.2022.07.013>
- Day, A. M. (2022). Disabling and criminalising systems? Understanding the experiences and challenges facing incarcerated, neurodivergent children in the education and youth justice systems in England. *Forensic Science International: Mind and Law*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/J.FSIML.2022.100102>
- del Barrio, M. V. G. (2010). Atrapados por el estrés. *Revista Critica*, 36–41.
- Díaz, J. A., Pintado, K. L., & Quiñones, N. (2023). Estrés Infantil Post Pandemia . *Ciencia Latina*, 2(1), 1–15. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4832/7325>
- Fernández, A. C., & Bastos, A. F. (2011). Intervención Psicológica en Personas con Cáncer. *Clínica Contemporánea*, 2(2), 187–207. <https://doi.org/10.5093/cc2011v2n2a6>
- Gonzalez-Nahm, S., Marchesoni, J., Maity, A., Maguire, R. L., House, J. S., Tucker, R., Atkinson, T., Murphy, S. K., & Hoyo, C. (2022). Maternal Mediterranean Diet Adherence and Its Associations with Maternal Prenatal Stressors and Child Growth. *Current Developments in Nutrition*, 6(11), 1–10. <https://doi.org/10.1093/CDN/NZAC146>
- González-Serrano, F., Tapia, X., Hernanz, M., & Vaccari, F. (2012). Desarrollo psíquico temprano y aprendizaje. *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 32(116), 771–785. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352012000400007>
- Horoz, N., Buil, J. M., Koot, S., van Lenthe, F. J., Houweling, T. A. J., Koot, H. M., & van Lier, P. A. C. (2022). Children's behavioral and emotional problems and peer

- relationships across elementary school: Associations with individual- and school-level parental education. *Journal of School Psychology*, 93(1), 119–137. <https://doi.org/10.1016/J.JSP.2022.06.005>
- Jackson, D. B., Testa, A., & Turney, K. (2022). Unpacking the connection between parental incarceration and parenting stress: The mediating role of child health and health care strains. *Journal of Criminal Justice*, 81(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/J.JCRIMJUS.2022.101918>
- Jung, G., Yim, S. S., & Jang, S. H. (2022). When home becomes classroom: The shifting roles of Korean immigrant mothers in the management of children's education during COVID-19 in the US. *Women's Studies International Forum*, 92(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/J.WSIF.2022.102598>
- Konkel, T., Kroll, K. H., Goertz, M. T., Lavoie, J., Bagli, S. P., Kogutkiewicz, K., Kostroski, R., Scott, L., Stoll, P., Andres, J., Saudek, D., Handler, S. S., & Brosig, C. L. (2023). Screening for traumatic stress in children and adolescents with congenital heart disease. *Progress in Pediatric Cardiology*, 68(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/J.PPEDCARD.2022.101579>
- Lanoue, M., Graeber, D., De Hernandez, B. U., Warner, T. D., & Helitzer, D. L. (2012). Direct and indirect effects of childhood adversity on adult depression. *Community Mental Health Journal*, 48(2), 187–192. <https://doi.org/10.1007/s10597-010-9369-2>
- Lazarus, R. (2006). Stress and emotions. In S. Publishing (Ed.), *Principles and Concepts of Behavioral Medicine: A Global Handbook* (2nd ed.). [https://doi.org/10.1007/978-0-387-93826-4\\_11](https://doi.org/10.1007/978-0-387-93826-4_11)
- Li, Y., Jia, W., Yan, N., Hua, Y., Han, T., Yang, J., Ma, L., & Ma, L. (2023). Associations between chronic stress and hair cortisol in children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 329(1), 438–447. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2023.02.123>
- MARIA, J. (2011). La educacion del cerebro. *Pediatrica Integral*, 25(5), 417–426.
- Martínez-Vicente, M., Suárez-Riveiro, J. M., & Valiente-Barroso, C. (2019). Estrés cotidiano infantil y factores ligados al aprendizaje escolar como predictores del rendimiento académico. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 111–117. <https://doi.org/10.1016/J.ANYES.2019.08.002>
- Mei, S., Kaur, A., Yang, A., Xu, K., Wu, W., Zheng, T., Ying, L., Zou, Y., Ji, Z., Ye, Y., & Chen, L. (2023). Development and validation of the sources of parental anxiety in children's education scale. *Studies in Educational Evaluation*, 76(2), 1–15.

<https://doi.org/10.1016/J.STUEDUC.2022.101231>

- Oros, L., & Vogel, G. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia : diferencias por sexo y edad. *Enfoques*, 18(1), 85–101.
- Payne-Sturges, D. C., Ballard, E., Cory-Slechta, D. A., Thomas, S. B., & Hovmand, P. (2023). Making the invisible visible: Using a qualitative system dynamics model to map disparities in cumulative environmental stressors and children’s neurodevelopment. *Environmental Research*, 221(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/J.ENVRES.2023.115295>
- Rios, K., Aleman-Tovar, J., & Burke, M. M. (2020). Special education experiences and stress among Latina mothers of children with autism spectrum disorder (ASD). *Research in Autism Spectrum Disorders*, 73(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/J.RASD.2020.101534>
- Rusca-Jordán, F., Cortez-Vergara, C., Tirado Hurtado, B. C., & Strobbe-Barbat, M. (2020). Una aproximación a la salud mental de los niños, adolescentes y cuidadores en el contexto de la COVID-19 en el Perú. *Acta Médica Peruana*, 37(4), 556–558. <https://doi.org/10.35663/AMP.2020.374.1851>
- Wang, J. (2023). Mothers’ nonstandard work schedules and children’s behavior problems: Divergent patterns by maternal education. *Research in Social Stratification and Mobility*, 84(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/J.RSSM.2023.100784>
- Žarnauskaitė, M. (2023). Young children’s creativity education in the context of Lithuania: A systematic review. *Thinking Skills and Creativity*, 48(2), 1–10. <https://doi.org/10.1016/J.TSC.2023.101310>
- Trianes M. V. (2003). Estrés en la infancia su prevención y tratamiento. Madrid, España.
- Selye, H. (1975). The stress of life. McGraw-Hill.

## Anexos

## Anexo N°01 Reporte de Turnitin



Identificación de reporte de similitud: oid:12815:262483886

- 16% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 13% Base de datos de Internet
- 7 % Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 13 % Base de datos de trabajos entregados

## FUENTES PRINCIPALES

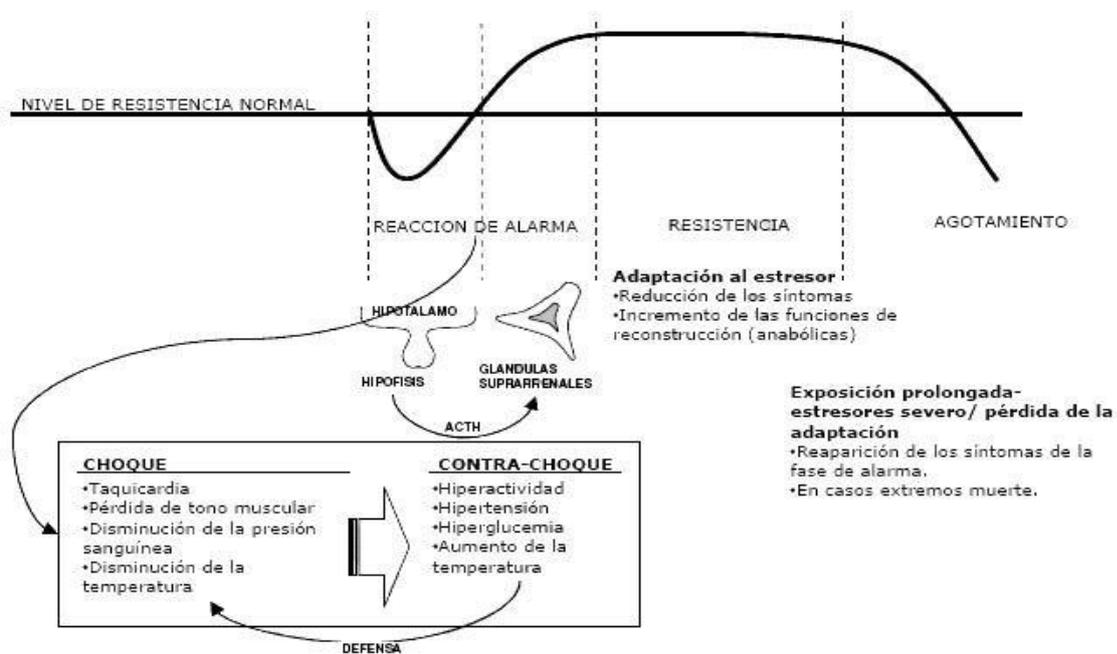
Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Internet	2%
2	<b>tarapoto on 2023-09-11</b> Submitted works	1%
3	<b>moam.info</b> Internet	1%
4	<b>hdl.handle.net</b> Internet	<1%
5	<b>Liberty University on 2022-09-25</b> Submitted works	<1%
6	<b>Oxford Brookes University on 2023-05-08</b> Submitted works	<1%
7	<b>La Trobe University on 2023-09-10</b> Submitted works	<1%
8	<b>University of Durham on 2023-08-30</b> Submitted works	<1%

## Anexo N°02

Figura N° 1

“Representación esquemática del SGA, los procesos y síntomas implicados”



Fuente: Hans Selye (1975)