

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE DESARROLLO E INVESTIGACIÓN EDUCATIVO



Licenciatura y Prof. en Psicopedagogía

Título de Tesina:	Estrés escolar en alumnos de EGB, Consecuencias sobre el aprendizaje
-------------------	---

- **ALUMNA: Evelyn Wheeler**
- **DNI: 34.311.048**
- **LEGAJO: 17970**
- **AÑO: 2012**

INDICE

RESUMEN	5
AGRADECIMIENTOS	6
INTRODUCCIÓN	7
MARCO TEÓRICO	
Capítulo 1	
El estrés en el ser humano	10
1.1 Concepciones teóricas	12
1.2 Definiciones de estrés	16
1.3 Clasificaciones del término	17
1.4 Respuestas fisiológicas al estrés	18
Capítulo 2	
El estrés en la infancia.	21
2.1 Estrés en los niños	21
2.2 Estresores en la infancia	24
2.2.1 Estresores provenientes del ámbito familiar	27
2.3 Síntomas de un niño estresado	28
2.4 Dinámica del estrés	31
2.4.1 Variables antecedentes	31
2.4.2 Variables que median la experiencia del estrés	31
2.4.2.1 Variables mediadoras	31
2.4.2.2 Variables amortiguadoras	32
2.4.2.3 Factores de riesgo	33
2.4.2.4 Factores de afrontamiento	33

2.4.3	Respuestas al estrés	37
2.5	Mecanismos de defensa utilizados	37
2.6	La resiliencia como factor protector	38
Capítulo 3		
Contextualización el estrés por exigencias educativas.		40
3.1	Teorías explicativas de la dinámica escolar	40
3.2	La escuela ante la diversidad	41
3.3	Las competencias del aprendizaje	42
3.4	Acerca de la psicopedagogía	43
3.5	Dificultades durante el inicio de la escolaridad	46
3.6	Estrés y aprendizaje	52
Capítulo 4		
Una aproximación al estudio del estrés escolar...		57
4.1	Definiendo el concepto	57
4.2	Los estresores	60
4.3	Los síntomas del alumno estresado	64
4.4	Reconocimiento del estrés escolar en los niños, el diagnóstico	66
4.5	Acciones terapéuticas ante el estrés escolar	71
4.6	Prevención del estrés escolar	73
MARCO METODOLÓGICO		
1.1	Definición del tipo de investigación	77
1.2	Selección del diseño de investigación	77
1.3	Delimitación de la investigación: unidades de análisis	78
1.3.1	Ubicación geográfica de las instituciones analizadas	78
1.3.2	Muestra	78

1.3.3	Docentes y especialistas seleccionados	78
1.4	Instrumentos de recolección de los datos	79
1.4.1	Encuestas a docentes	79
1.4.2	Entrevista a Psicopedagogos	79
1.4.3	Entrevista a psicóloga infantil	79
1.4.4	Entrevista a pediatra	79
Análisis de los datos		
2.1	Encuesta a docentes	80
2.2	Entrevistas a psicopedagogos	86
2.3	Entrevista a psicóloga	90
2.4	Entrevista pediatra	93
CONCLUSIONES FINALES		95
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		101
ANEXOS		107

ABSTRAC

Resumen:

El tema de la presente tesina consiste en el estrés escolar infantil durante la Educación General Básica y sus consecuencias sobre el proceso de aprendizaje.

La pregunta de investigación es la siguiente: ¿Afecta al aprendizaje de los alumnos el estrés escolar padecido durante los primeros años de la EGB?

Los objetivos fundamentales que se persiguen son determinar los factores causales de estrés infantil en el área escolar, reconocer los síntomas del estrés en los niños, focalizando la atención en su relación con el aprendizaje, determinar la importancia otorgada al estrés desde el ámbito escolar y por último, identificar el origen de los estresores comunes del ámbito educativo y su relación con el aprendizaje de alumnos pertenecientes a dos instituciones educativas de la localidad de Venado Tuerto.

Actualmente podemos encontrar distintos factores causales de estrés en niños, nosotros focalizaremos la atención en aquellos que provienen del área escolar, pero sin dejar de lado las exigencias impuestas por los padres de los pequeños. Se procura detallar los síntomas y consecuencias del estrés general y específicamente académico. En esta investigación, realizada desde la mirada psicopedagógica, se intentará explicar los aspectos emocionales y fisiológicos del estrés, relacionándolos con el proceso de enseñanza-aprendizaje. En el trabajo de campo se han realizado numerosas encuestas y entrevistas a profesionales, a quienes el trabajo con niños les ha otorgado una visión específica sobre las dificultades de adaptación y ansiedad que conllevan al estrés escolar.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todas las personas que colaboraron para llevar a cabo esta investigación, en especial a:

- Psicopedagogas, Beatriz Marcantoni, Patricia Russo y Adriana Rinaudo
- Lic. en psicología, Andrea Belligotti
- Doctor Pedro Bustos
- Directivos y docentes de las instituciones educativas “Cultura Inglesa” y “Domingo Faustino Sarmiento” de Venado Tuerto
- A mi familia, de quienes he recibido apoyo incondicional.

INTRODUCCION

Un ámbito escolar muy competitivo, padres superestresados y la falta de tiempo de recreación, pueden ser factores que den paso a la aparición del fenómeno de estrés, una problemática del siglo XXI. El interés por este tema nace motivado por la búsqueda del origen de obstáculos en el aprendizaje que no responden a una patología de base.

La psicopedagogía surge en 1956 como un saber vinculado al ámbito educativo, en la confluencia de la psicología y la pedagogía. Esta disciplina realiza una síntesis del ser humano, su mundo psíquico en relación con el aprendizaje y los procesos educativos. El psicopedagogo cuenta con una formación teórica práctica sobre el aprendizaje y sus fracturas, apta para el abordaje de esta patología de origen biopsicosocial denominada “estrés escolar”. El término es acuñado durante los últimos años por distintos especialistas en estrés infantil. Se refiere a una situación experimentada por niños en edad escolar, quienes deben hacer frente a exigencias que no se sienten capaces de responder, con sus recursos personales.

Los objetivos generales de esta investigación son los siguientes:

1. Determinar los factores causales de estrés infantil en el área escolar.
2. Reconocer los síntomas y consecuencias del estrés en los niños, focalizando la atención en su relación con el aprendizaje.
3. Determinar la importancia otorgada al estrés desde el ámbito escolar
4. Identificar el origen de los estresores comunes del ámbito educativo y su relación con el aprendizaje de alumnos pertenecientes a dos instituciones educativas de la localidad de Venado Tuerto.

De éstos, se desprenden los siguientes objetivos específicos:

- 1.1 Reconocer situaciones factibles de provocar estrés en niños.
- 2.1 Analizar las manifestaciones del estrés escolar.
- 2.2 Describir las consecuencias de esta dificultad de adaptación sobre el aprendizaje académico.
- 3.1 Conocer el parecer de profesionales del ámbito de la salud y educación con respecto al tema.
- 4.1 Comparar las entrevistas realizadas a docentes de dos instituciones educativas de diferente nivel socioeconómico.

El marco teórico cuenta con cuatro capítulos. En el primero, se define el concepto de estrés y las distintas clasificaciones del término, explicando, a su vez, las alteraciones fisiológicas que produce el estrés en el ser humano.

En el segundo capítulo, se desarrollarán los estresores que suelen afectar a los niños, así como las manifestaciones del estrés en la infancia. Se explicará la dinámica del estrés en el ser humano.

El tercer capítulo del marco teórico, comienza con la exposición de algunas teorías del aprendizaje necesarias para comprender el estrés escolar. A continuación se describe el rol de la escuela ante la diversidad, la psicopedagogía y las dificultades de los alumnos al inicio de la escolaridad. Luego se señalará cuál es la relación entre estrés y aprendizaje.

En el último capítulo pero no menos importante, se conceptualizará el estrés escolar, delimitando el concepto, los estresores, los síntomas de los alumnos, el diagnóstico, el tratamiento y la prevención de la patología.

El marco metodológico está constituido por el análisis de los cuestionarios aplicados a docentes, las entrevistas realizadas a psicopedagogas, psicóloga infantil y a un profesional en pediatría.

Esta temática tiene escasos antecedentes de investigación y los existentes, provienen en su mayoría de otros países. Por este motivo, el término Estrés escolar es escasamente reconocido en nuestro país, aunque sea una problemática en aumento que afecta a los niños de nuestra sociedad.

Entre los antecedentes internacionales de investigación, el primer trabajo encontrado es titulado “Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia”. Es una tesis doctoral presentada por Francisco Javier Fernández Baena (2007) en Málaga, que trata la influencia del estrés experimentado en la infancia sobre el desarrollo socioemocional y escolar.

La siguiente investigación es titulada “El estrés y el niño, factores de estrés durante la infancia”. Aborda el estrés infantil y los estresores más comunes, que obstaculizan su desarrollo. Fue escrito por María Teresa González Martínez y María Luz García González durante el año 1995, en la Universidad de Salamanca.

En este trabajo, se aspira a profundizar los conocimientos vinculados a un término nuevo en el área de psicología y educación infantil. Quizás de esta forma se ayude a evitar dificultades y mejorar el proceso de enseñanza, potenciando el aprendizaje de este niño, dentro de un contexto y modalidad sana e integral.

Capítulo 1: El estrés en el ser humano

Es verdad que en cualquier modelo sociocultural suelen presentarse situaciones cotidianas de carácter conflictivo, que en ocasiones desencadenan respuestas biológicas, psíquicas y sociales, tales como tensiones, dolor de cabeza, nerviosismo, angustia, miedo, dificultad para concentrarse, desequilibrios emocionales, aislamiento, entre otras e incluso llegan a generar un ambiente negativo tanto a nivel intrapersonal como interpersonal. Sin embargo, no todas las respuestas resultan siempre negativas y perjudiciales, ya que algunas de ellas sirven de activadores para despertar y promover el interés y la voluntad de la condición humana senti-actuante-pensante, comprometiéndose con el desarrollo social.

Para Esther Martínez Díaz (2007), magíster en educación de la Universidad de la Sabana, cuando las diversas respuestas negativas, fruto de las dificultades o de la incapacidad para afrontar adecuadamente los problemas individuales, se transforman en descontrol y malestar, dan lugar al fenómeno del *estrés*, una de las patologías de mayor frecuencia coetánea. (<http://redalyc.uaemex.mx/>)

Según un artículo publicado por Beatriz Gómez González y Alfonso Escobar (2006), la raíz más antigua de la cual deriva el término es del latín *stringere* que significa oprimir, apretar o atar. Este término originariamente se usó durante siglo XVII en el campo de la ingeniería para hacer referencia a la fuerza que, aplicada sobre una estructura o un metal, conducen a la deformación. (www.neurologia.org.mx)

A mediados del siglo XIX, el fisiólogo Frances Bernard (citado en Ré, Roberto y Bautista, Mateo 2009: 49) investiga la necesidad del organismo en la constancia del medio interno. En 1911, otro fisiólogo, Walter Cannon (citado en Ré, Roberto y Bautista, Mateo, 2009: 49), fue pionero en usar en el campo de la biología el término estrés; llamó homeostasis al equilibrio del medio interno que había definido Bernard. También desarrolló el concepto de reacción Lucha-Huida, asignando a la amenaza el término de estímulo y denominando estrés crítico, al nivel máximo que un organismo puede neutralizar, sentando las bases para el estudio de los efectos patógenos.

Hacia el año 1935, en Canadá, un estudiante de medicina llamado Hans Selye (Citado en Ré, Roberto y Bautista, Mateo, 2009: 50), en continuidad con el estudio de Cannon y luego de arduas investigaciones, define el Síndrome General de Adaptación y sus fases. En 1956, Selye define estrés como la respuesta inespecífica ante cualquier estímulo externo e introduce el término estresor para asignar a este estímulo. En 1974 define distres, como respuesta desadaptativa patológica.

Durante 1993, Henry (Citado en Ré, Roberto y Bautista, Mateo, 2009:50) agrega que la respuesta, además de inespecífica, es pluridimensional, pudiendo ir desde la activación simpática (control de la situación) a la activación del eje adrenal (fallo). Cinco años después, el investigador Mc Ewen (Citado en Ré, Roberto y Bautista, Mateo, 2009: 50), introduce el concepto de alostasis y carga alostática.

Luego de veinte años de investigaciones se ha logrado definir el estrés. Actualmente el concepto estrés denota la relación existente entre estímulos

aversivos que perturban la homeostasis y las respuestas fisiológicas y conductuales.

1.1 *Concepciones teóricas*

El estrés ha sido definido desde varias disciplinas con orientaciones teóricas diferentes. Así por ejemplo, los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta orgánica en el origen del estrés. Las orientaciones psicológicas y sociales, han puesto énfasis en el estímulo y en la situación que genera el estrés, centrándose en factores externos. En cambio, desde otro punto de vista se ha procurado definir el estrés de forma interactiva, argumentando que el estrés se origina en la evaluación cognitiva que hace el sujeto al intermediar entre los componentes internos y los que provienen del entorno (Oblitas 2004, Citado en Martínez Díaz, Esther, 2007). Esta es la orientación más apropiada si queremos abordar el concepto de estrés desde la mirada psicopedagógica.

Existen tres concepciones teóricas sobre las cuales se sustenta el concepto: estrés como estímulo, como respuesta y como interacción entre ambas.

El estrés como estímulo hace referencia, según Francisco Fernández Baena (2007) a aquellas situaciones o acontecimientos desencadenantes de malestar, capaces de alterar el funcionamiento del organismo y/o el bienestar e integridad de la persona, sin tener en cuenta la interpretación cognitiva o valoración subjetiva que el sujeto hace del acontecimiento. (www.riuma.uma.es)

El estímulo, interno o externo que provoque una respuesta o reacción en un sujeto suele ser denominado estresor.

M. Victoria Trianes, catedrática de psicología de la educación de la Universidad de Málaga, organiza los distintos tipos de estímulos estresores en tres categorías básicas:

- Los acontecimientos vitales que implican cambio en las actividades habituales de los individuos
- Los acontecimientos mayores implican grandes catástrofes y acontecimientos excepcionales, que ponen en riesgo la propia integridad física o psicológica y significan cambios importantes en la vida de la persona
- Acontecimientos menores que hacen referencia a situaciones diarias o de alta frecuencia, irritantes y/o frustrantes (2000:16).

“La investigación indica que estos acontecimientos menores pueden tener más relevancia para la salud que los mayores. La acumulación de esas contrariedades cotidianas puede producir problemas psicológicos con mayor facilidad. “(Trianes, M. Victoria, 2000:16)

Es importante aclarar que el estrés no sólo puede ser consecuencia de sucesos negativos, las situaciones positivas también pueden ser una fuente de estrés para el individuo.

El estrés como respuesta, por otro lado, hace referencia a la reacción que se experimenta frente a esas situaciones o acontecimientos que en definitiva, se traducen en alteraciones del comportamiento, sentimientos, sensaciones desagradables, (ante estímulos adversos) que en ocasiones adquiere la forma de verdaderos problemas médicos o psicológicos. (Trianes, M. Victoria, 2000: 15)

Para Francisco Fernández Baena (2007), la reacción del organismo implica un conjunto complejo de respuestas:

- Fisiológicas, que dependen principalmente de la activación del sistema nervioso autónomo simpático (cardiovasculares, respiratorias, gastrointestinales, metabólicas, del sistema inmune y de diversas glándulas)
- Psicológicas, principalmente de tipo cognitivo (distorsiones cognitivas y pensamientos irracionales), emocional (tensión, desasosiego, ansiedad, irritabilidad, miedo y depresión), motor (temblores, tics, parálisis, tartamudeo y desorganización motora) y conductual (aproximación o evitación del problema).

Selye (Citado en Francisco Fernández Baena, 2007) fue pionero en destacar un conjunto de respuestas fisiológicas del organismo ante estímulos aversivos, al cual denominó *Síndrome General de Adaptación (SGA)*. Esta respuesta consiste en un sistema de reacciones adaptativas, a nivel fisiológico y psicológico, de carácter generalizado (afecta a todo el organismo) e inespecífica (similar ante diversos estresores), desarrollada en tres fases: de alarma, de resistencia y de agotamiento. (www.riuma.uma.es)

José Mucio-Ramírez (2007) explica, mediante un artículo publicado en una revista científica de educación durante el año 2007, cuales son las fases del SGA. En la fase de alarma el organismo responde con una compleja reacción fisiológica desencadenada por la presencia de un estresor, movilizándose las defensas del organismo para dar respuesta.

En la fase de resistencia, cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos, pueden adaptarse

progresivamente a las demandas o pueden disminuir, las capacidades de respuesta al estrés. Durante esta fase suele ocurrir un equilibrio dinámico u homeostático entre el medio interno y externo. Si el organismo no se adapta mediante su sistema de alostasis, pasará a la fase siguiente.

Finalmente, ocurre la fase de agotamiento. La disminución progresiva de la respuesta de un organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro, en el cual se pierden sus capacidades fisiológicas. Posiblemente vuelvan a aparecer los síntomas descritos en la fase de alarma y el organismo desarrolle una mayor vulnerabilidad a disfunciones orgánicas, ya que se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación al medio. (<http://redalyc.uaemex.mx/>)

La concepción más reciente y efectiva para el estudio del estrés es la que lo ve como una *interacción estímulo-respuesta*. Lazarus y Folkman (citados en Francisco Fernández Baena, 2007) completan la visión del fenómeno definiendo el estrés como “una clase particular de relación estímulo-respuesta, percibida por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar, excediendo o dañando las capacidades biológicas o psicológicas del individuo.” Según esta concepción, entre el estímulo y la respuesta es necesario tener presente una variable intermedia, la valoración o percepción cognitiva que la persona hace de la situación y se divide en dos fases. Primero, se realiza una evaluación centrada en el problema, en la cual se analiza la situación y las demandas que supone a la persona, así como las posibles consecuencias, y posteriormente, se realiza un segundo tipo de evaluación cognitiva, centrada en los recursos y habilidades del sujeto necesarias para hacer frente a dicha situación. (www.riuma.uma.es)

1.2 Definiciones de estrés

Pocos constructos en salud mental y psicopatología han sido tan importantes, pero al mismo tiempo tan difíciles de definir, como el concepto de estrés. “A lo largo de los años han surgido numerosas definiciones, la mayoría de las cuales han sido criticadas por ser demasiado vagas, demasiado amplias, o difíciles de operativizar para que sean útiles en la investigación” (S. Cohen, Kessler y Gordon, 1995, citados en Francisco Fernández Baena, 2007).

Hablar de “estrés” por lo tanto, supone plantear el desequilibrio entre las exigencias de un acontecimiento, las estrategias personales del sujeto y apoyos interpersonales, que no logran reestablecer el comportamiento adaptativo del sujeto.

En este sentido, M. Teresa González Martínez y M. Luz García González (1995) explican que el estrés ha sido definido también en términos de sobreestimulación o acontecimientos estimulares intensos, se ha identificado con las reacciones o respuestas que implican, un alto grado de activación en el sujeto.

Ante las dificultades surgen a la hora de conceptualizar el síndrome de estrés, muchos investigadores y profesionales de la salud, prefieren definirlo como *reacciones de estrés*, es decir a partir de las alteraciones que se producen en un sujeto a nivel cognitivo, afectivo, motivacional y comportamental, cuando debe aumentar considerablemente su grado de activación para adaptarse a una situación. (www.fundaciondialnet.es)

1.3 *Clasificaciones del término*

El estrés puede clasificarse como agudo o crónico. Este último puede desembocar en distintos problemas emocionales. Por otro lado, en la evolución del estrés agudo, si no se cuenta con factores protectores, también se pueden manifestar distintas psicopatologías (Allegret, Joana; Castanys, Elisenda y Sellarés, Rosa, 2010: 23).

Existen dos conceptos muy utilizados al referirnos a este tipo de dificultades de adaptación al medio: el distrés y eustrés. El primero se refiere a las consecuencias perjudiciales en el ser humano causadas por un estrés excesivo. Por otro lado, se suele llamar eustrés, al estrés mínimo y hasta cierto punto benéfico que se genera ante una situación en particular. Un claro ejemplo de eustrés son las exigencias y ansiedad que debe soportar un niño ante las evaluaciones escolares, que instalan la necesidad de actuar, de estudiar, de preocuparse.

Otra clasificación muy usada por los científicos es la de estrés positivo y negativo. El primero sucede cuando una persona tiene un reto en el cual se promueve la producción de adrenalina y noradrenalina, colocando al organismo en un estado de alerta.

Por otro lado, un estrés negativo es el que produce respuestas corporales negativas, promoviendo la secreción de cortisol al torrente sanguíneo. Bajo el estrés negativo el hipocampo es dañado y pierde capacidades importantes como, por ejemplo, la posibilidad de incorporar información, almacenarla y procesarla.

Teresa González Martínez y M. Luz García González (1995) agregan una nueva clasificación del término: estrés “normal” y “patológico”. El primero dinamiza nuestra conducta y pone en marcha nuestras mejores posibilidades para hacer frente a demandas. Pero también existe un estrés "patológico" que surge cuando el sujeto no puede hacer frente a esas demandas y se daña, el equilibrio fisiológico y psicológico. (www.fundaciondialnet.es)

Bonifacio Sandín (2002) ha investigado sobre el tema y afirma que los efectos del estrés dependen de la percepción del estresor, la capacidad del individuo para controlar la situación, la preparación del individuo por la sociedad para afrontar los problemas y de la influencia de los patrones de conductas aprobados por la misma. (www.aepc.es)

Sin embargo, José Mucio-Ramírez (2007) explica que en cualquier caso, el estrés es una verdadera amenaza para la homeostasis, factor esencial para la supervivencia de los organismos. Por otro lado, el autor menciona el concepto de alostasis introducido por Sterling y Eyer, relacionado con los procesos integrativos y adaptativos necesarios, para mantener la estabilidad total del organismo a corto plazo. Es mucho más amplio que el de homeostasis ya que involucra al cerebro y al organismo en general. (<http://redalyc.uaemex.mx/>)

1.4 Respuestas fisiológicas al estrés

Rodolfo Arze, en una nota sobre el estrés infantil del año 2006, explica que ya en el siglo XXI, el estrés ocupaba una rama específica de la medicina: la psiconeuroinmunoendocrinología. Desde la endocrinología, hace ya algunos años, se observó cómo la liberación de hormonas se modificaba cuando una persona estaba estresada. (www.lanacion.com.ar)

Bajo presiones, el sistema activa la marcha y estimula las fuerzas químicas, físicas y psicológicas de que disponemos, poniéndolas en estado de alerta. En un segundo, se activan los nervios de nuestro cuerpo y el sistema endocrino. Las señales del estrés circulan por vías del sistema nervioso, desde el cerebro por los nervios motores hasta los brazos, piernas y músculos. (Witkin, Georgia; 2000:53)

Melgosa (Citado en M. Luisa Naranjo Pereira, 2009) explica la fisiología del estrés, argumentando que todas las señales de alarma que llegan al cerebro son enviadas al hipotálamo, el cual transmite estos mensajes a todo el organismo por vía nerviosa y sanguínea.

Por vía nerviosa, los estímulos producidos por el hipotálamo se transmiten al sistema nervioso simpático, que regula las funciones orgánicas. Estos estímulos llegan a producir alteraciones en el funcionamiento de los

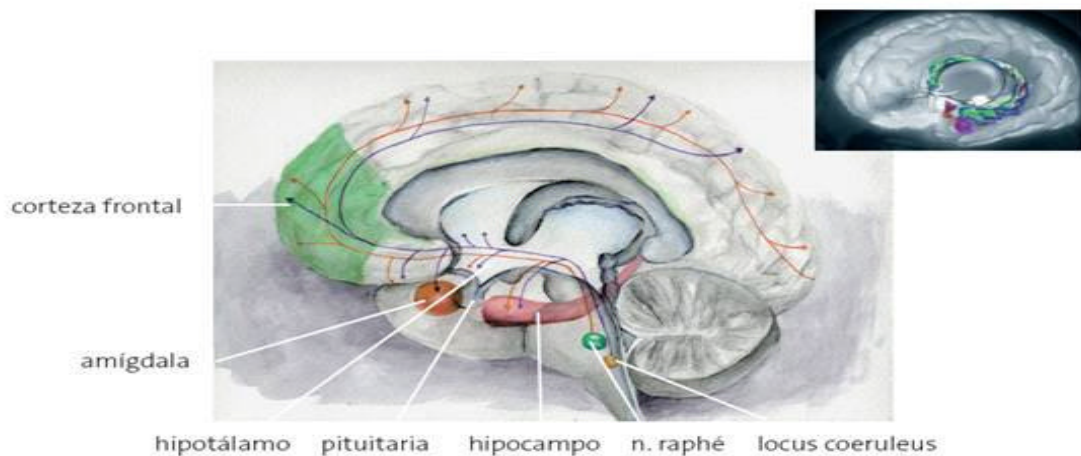


Figura 1.
Estructuras límbicas del cerebro humano. En líneas azules algunas aferencias de las neuronas del locus coeruleus que sintetizan noradrenalina, y en anaranjadas del núcleo raphé que sintetizan serotonina e inervan distintas estructuras, incluyendo diversos núcleos del hipotálamo.

órganos y también alcanzan a la médula de las glándulas suprarrenales, lo que provoca un aumento en la secreción de adrenalina y noradrenalina, las cuales pasan a la sangre y producen también alteraciones sobre todo el organismo. En

cuanto a la vía sanguínea el hipotálamo estimula a la hipófisis, la cual segrega diversas hormonas que, al pasar a la sangre, actúan sobre todo el organismo. (<http://redalyc.uaemex.mx/>)

La hormona más importante que segrega la hipófisis cuando es estimulada por el hipotálamo es la corticotropina (ACTH u hormona del estrés), la cual hace que en la corteza de las glándulas suprarrenales, se produzca además de la adrenalina y la noradrenalina, el cortisol, hormona que produce numerosos efectos y alteraciones sobre el organismo. Otras hormonas segregadas por la hipófisis actúan sobre la glándula tiroides, provocando efectos importantes sobre diversos órganos.

José Mucio-Ramírez (2007) describe la relación del estrés con el aprendizaje. El hipocampo, situado en la parte medial del lóbulo temporal, constituye una estructura cerebral que juega un papel crucial tanto en la memoria como en la regulación neuroendocrina de las hormonas del estrés. La señal de estrés actúa en el hipocampo, por ello queda clara la causa del rápido aprendizaje de eventos relacionados con emociones como el miedo y la angustia.

En su artículo publicado durante el 2007, José Mucio-Ramírez menciona al locus coeruleus, localizado en la región del puente del tronco cerebral, cerca del cuarto ventrículo es un núcleo cuyas neuronas contienen noradrenalina. La activación de locus coeruleus provoca la secreción de noradrenalina en la corteza cerebral, en el hipotálamo, en la médula espinal y en el sistema simpático periférico contribuyendo a las manifestaciones conductuales del alertamiento y la ansiedad (<http://redalyc.uaemex.mx/>)

Patricia Joseph- Bravo (2008) afirma que los glucocorticoides (cortisol) y las neurohormonas adrenalina y noradrenalina, en el intento por restablecer la homeostasis del organismo y hacer frente a la situación de estrés, inhiben el funcionamiento de los sistemas con mayor gasto energético como el digestivo, el sistema inmunológico, y el crecimiento. El organismo queda expuesto a la acción de agentes infecciosos del ambiente, aumentando la susceptibilidad a padecer enfermedades.

Un fuerte incremento en los niveles de cortisol, por efecto del estímulo estresante, ejerce un efecto retroalimentado negativo sobre la pituitaria y sobre el hipotálamo inhibiendo la síntesis y liberación de ACTH. En caso de un nivel menor al umbral, ocurre el fenómeno contrario de incremento en la síntesis y liberación de estas hormonas. Estos efectos de retroalimentación negativa o positiva, orientados a restablecer el equilibrio, constituyen la base de la homeostasis. (<http://www.ibt.unam.mx>)

Capítulo 2: El estrés en la infancia.

2.1 Estrés en los niños

Para muchos la vida durante la infancia, época de gozo, libre de preocupaciones, separada de las cargas y responsabilidades del adulto, es todo lo opuesto al estrés. Otros, desde posiciones más serias y fundamentadas, dudan que en los niños se den las condiciones necesarias, por la inmadurez en el desarrollo de ciertas habilidades, principalmente de tipo cognitivo, necesarias para experimentar el estrés. Se argumenta que el estrés infantil, es consecuencia de una nueva tendencia a aplicar a la infancia todo lo que se encuentra en los adultos. (Trianes, M. Victoria, 2000:14)

La infancia es un periodo que se caracteriza, sobre todo, por el cambio. En esa etapa de la vida el estrés puede estar producido por cualquier situación que requiera una adaptación, que a menudo causa ansiedad y podría convertirse en acontecimientos estresantes y piedra de tropiezo, que ponga en peligro el proceso normal. (Trianes, M. Victoria, 2000: 16)

Según Joana Allegret y Cols, a los niños, igual que los adultos, el estrés puede afectarles de manera puntual o permanente y presentarse, con diverso grado de severidad. Pueden también manifestarlo en contextos variados.

Cuando hay una aparición brusca de una nueva conducta, la terminología que usamos en salud mental es la de trastornos adaptativos o reactivos. Se dan generalmente cuando el niño ha sufrido una pérdida, y muestran conductas de baja energía, aislamiento, problemas psicosomáticos. Es la dificultad de adaptarse a nuevas situaciones y suele llevar aparejado, cambios de comportamiento. (Allegret, Joana y Cols, 2010: 21)

En cambio, cuando el problema por estrés emocional es crónico una de las posibilidades es que las figuras cuidadoras del niño, hayan permanecido con una pasividad excesiva a la hora de acompañarlo durante su crecimiento. Otra posibilidad, es que las conductas disfuncionales, hayan entrado a formar parte de un juego familiar anómalo. Los problemas de larga duración en un alumno, más allá de la falta de respuesta adecuada por parte de las familias, pueden tener también como factores mantenedores, aspectos específicos del menor como, por ejemplo, fisiológicos de base, cognitivos, emocionales, los cuales afectan severamente la sociabilidad. (Allegret, Joana y Cols 2010: 66)

Las tareas evolutivas características de cada etapa comienzan en los primeros meses y tienen que ver con el establecimiento de un buen lazo afectivo con los padres y de respuestas, a las exigencias paternas. Los niños paulatinamente deben ir superando la dependencia y adquiriendo autonomía en el entorno social hasta obtener la madurez, fuente de múltiples satisfacciones, aunque también el origen de nuevos problemas relativos a los conflictos con los iguales. (Trianes, M. Victoria, 2000: p.18)

Más tarde, la escuela se presenta como el contexto social y de aprendizaje más importante, dando lugar a nuevos y desconocidos retos con la ambigüedad de contribuir al crecimiento personal o convertirse, en acontecimientos que amenazan dicho crecimiento.

Según Teresa González Martínez y M. Luz García González (1995), existen ciertos acontecimientos en la infancia como la escolarización, las demandas familiares excesivas, las exigencias de la escuela, el nacimiento de un hermano, la separación o divorcio de los padres, etc., que pueden resultar

estresantes para el niño, desbordando su capacidad para afrontarlos y lograr la adaptación. (www.fundaciondialnet.es)

Lo específico del estrés tanto en los niños como en los adultos, es que existe una demanda de actividad, ya sea externa o autoimpuesta, en la que se debe actuar y para la cual la persona tiene recursos insuficientes. (Trianes, M. Victoria, 2000: 24)

2.2 Estresores en la infancia

Para la mirada de la Dra. Mónica Oliver (2009), pediatra y psiquiatra, autora del libro “Estrés en la infancia”, un evento es traumático si impacta en el organismo de manera negativa y significativamente. El trauma psíquico es causa de serias perturbaciones en el niño.

Se diferencian dos tipos básicos de estresores:

- Tipo I: caracterizado por la exposición a un único episodio traumático brusco.
- Tipo II: caracterizado por una sostenida exposición a repetidos estresores.

Existe un consenso general en que un suceso estresante es aquel que provoca una reacción afectiva muy intensa con un correlato físico importante, relacionado con la ansiedad o angustia intensa. Este acontecimiento plantea un desafío para la persona que lo enfrenta, en el sentido que debe activar un mecanismo que permita encontrar alguna salida a la situación, con los recursos físicos y psíquicos, que ese niño posee. (Mónica Oliver, 2009: 13)

Según Silvana Boschi (2008), los especialistas coinciden: el estrés infantil es una afección cada vez más frecuente y sus principales

desencadenantes, son la exigencia de alto rendimiento y la sobrecarga de tareas, a la que están sometidos diariamente muchos chicos. (www.clarin.com)

Las expectativas de los padres hacia sus hijos, relacionan con sus aspiraciones y buscan paliar sus frustraciones. Muchos, no buscan que sus hijos sean sanos y felices, sino que sean exitosos académicamente.

Dentro de este marco, la psiquiatra Georgia Witkin realizó una investigación acerca del estrés infantil y encontró que la escuela es un estresor importante en términos de competitividad, no sólo en calificaciones sino también en rivalidades entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros.

“El inicio de la etapa escolar supone el paso de la vida familiar a una social, en una institución en la que el niño no tiene asegurada la aceptación, sino que tiene que demostrar habilidades para conseguirla” (Trianes, M. Victoria, 2000: 103)

En otro extremo se encuentra el área familiar que es considerada la más importante, en ella el niño inicia con su desarrollo físico, emocional y educacional.

Por último, el área social también es considerada como factible de provocar estrés ya que representa el contexto más importante en el desarrollo del niño y es clave, para el establecimiento de relaciones sociales en diversos contextos. (Trianes, M. Victoria, 2000: 20).

Como se explicó, el estrés no sólo se va a producir ante esas situaciones "extraordinarias", sino ante muchas otras que forman parte del período evolutivo del niño. Teresa González Martínez y M. Luz García González (1995) nos

recuerdan que la infancia es un período de cambios constantes, que producen "desequilibrios" y "conflictos" entre el sujeto y su entorno, los cuales pueden valorarse como "estresores", desde el momento que esos desequilibrios exigen una "reestructuración" personal y/o cognitiva en el sujeto, para adaptarse a la nueva situación (www.fundaciondialnet.es).

Francisco Fernández Baena (2007) expone datos que han aportado numerosas investigaciones sobre el estrés en la infancia, las cuales apoyan la proposición de que los eventos vitales estresantes sufridos en la infancia, incrementan el riesgo de padecer problemas de adaptación socioemocional.

Se ha comprobado que situaciones estresantes de baja intensidad, pero de alta frecuencia, pueden ser un importante componente en la relación entre estrés, trastornos emocionales y problemas de conducta, siendo en la infancia, especialmente relevantes los estresores cotidianos que tienen lugar en el contexto familiar y escolar, debido a la importancia de los mismos en la socialización de los niños. (www.riuma.uma.es)

Bonifacio Sandín (Citado en Trianes, M. Victoria, 2000: p.16) explica que las personas poseemos una determinada capacidad para soportar las exigencias del medio ambiente, pero que dicha capacidad no es ilimitada. Superando un determinado límite, el estrés no puede soportarse y aparecen daños fisiológicos o psicológicos, que pueden ser irreversibles. Otra idea implícita en esta concepción es que la presión debe darse durante bastante tiempo, para que aparezcan estos resultados negativos.

Según Silvana Boschi (2008), las condiciones para que el estrés se manifieste en los niños son poseer antecedentes hereditarios o que uno de los padres, tenga predisposición a la ansiedad. (www.clarin.com)

2.2.1 *Estresores en el ámbito familiar*

Durante la infancia, la familia como sistema social presenta una función capital, definida por las intensas y estrechas relaciones de afecto y cuidado hacia el pequeño que dan la oportunidad de supervivencia, desarrollo de habilidades y capacidades relevantes para desenvolverse en el mundo social, de aprendizaje y adquisiciones de conocimientos. La existencia de un entorno familiar afectuoso, que cuide al niño y le proporcione apoyos y recursos para su desarrollo, junto con un ambiente bajo de estresores, es requisito para un desarrollo saludable.

Sin embargo la familia inserta en un mundo social cambiante y en el que los usos, valores y condiciones socioeconómicas van transformándose con gran celebridad, experimenta cambios profundos, no sólo en su forma sino en los roles que desempeñan sus miembros, en las relaciones que establecen entre si y en las funciones, que se cubren en la familia como institución social. (Trianes, M. Victoria, 2000: 47)

Según la información aportada por M. Victoria Trianes en su libro, "Estrés en la infancia", existen diversos tipos de estresores provenientes del ámbito familiar que inciden en el rendimiento académico, asociados a los siguientes acontecimientos:

- * Entornos empobrecidos, en los cuales se produce una privación de estímulos necesarios para el desarrollo.
- * El nacimiento de un hermano, produce en las rutinas y vida cotidiana de la familia, alteraciones transitorias.

* Peleas con hermanos. La existencia de hermanos es fuente de ventajas y apoyo familiar a largo plazo, pero plantea problemas y conflictos inmediatos.

* La muerte de un familiar, es quizás, el estresor que más impacto puede tener en el desarrollo inmediato y a largo plazo de un niño.

* También existe el estrés producido por problemas graves (divorcio de los padres, ser maltratados o testigos de violencia familiar) que afectan la forma y función de la familia.

A causa de múltiples factores que influyen en el desarrollo del niño a través del tiempo, es difícil predecir el impacto a largo plazo de estresores tempranos. Podemos afirmar que el estrés debido a la privación de entornos inanimados y animados, a la estimulación aversiva y a la falta de respuesta de sus cuidadores a sus necesidades, el niño puede tener consecuencias negativas a largo plazo. (Trianes, M. Victoria, 2000: 48)

2.3 *Síntomas de un niño estresado*

Podríamos darnos cuenta que un niño padece estrés si observamos los cambios bruscos en su conducta. De igual manera, el modo en que se manifiesta el estrés va a variar, dependiendo de su personalidad y el entorno social en que se desenvuelve.

Rodolfo Arze comenta en su artículo sobre estrés infantil publicado en el diario La Nación durante el año 2006: “El estrés se expresa en una variedad muy amplia de síntomas. Cuanto menos edad, más manifestaciones corporales presentará el chico.” (www.lanacion.com.ar)

Según un artículo publicado en el diario La Nación durante el año 2010, escrito por Fabiola Czubaj en el cual se le realiza una entrevista a la reconocida pediatra india, Kala Iyengar quien ha disertado sobre el tema de estrés infantil en el Hospital Garrahan, se explica que entre los signos físicos del estrés infantil están los cambios bruscos de la conducta habitual, la irritabilidad, el llanto, las alteraciones del sueño, la pérdida del apetito y alteraciones gastrointestinales - como dolores estomacales, diarreas, náuseas o vómitos- síntomas que los médicos no logran atribuir a ninguna causa orgánica específica. A medida que el niño crece, pueden manifestarse distintas afecciones en la piel, problemas respiratorios, como el asma o las infecciones frecuentes. (www.lanacion.com.ar)

Por otro lado, según Rodolfo Arze (2006), pueden aparecer episodios febriles sin foco, a veces cortos, así como contracturas y dolores musculares. En general, los padres se confunden y esbozan la famosa frase: "Está incubando algo".

Con sus emociones, el chico se manifiesta ansioso, aislado, temeroso y disperso. O lo opuesto: agresivo, contestatario, a la defensiva. También puede mostrar inquietud permanente y desgano". (www.lanacion.com.ar)

Generalmente los niños no saben expresar en palabras el malestar que sienten, ya que no suelen darse cuenta que hay una situación determinada que les provoca estrés. La única forma de que los padres descubran que a su hijo les está afectando un evento estresante, es que logren detectar los síntomas que los niños manifiestan.

Su conducta en clase también cambiará, su rendimiento será más lento. María Álvarez (2005) agrega algunos síntomas conductuales del estrés infantil, como las pesadillas, ansiedad, preocupaciones inusuales, incapacidad de

relajarse, miedo a la oscuridad, a estar solo o a la muerte; aferrarse al adulto, rabia, angustia, incapacidad para controlar sus emociones, baja autoestima, comportamiento agresivo, indiferencia, regresión a comportamientos típicos de etapas anteriores del desarrollo (como una mayor tendencia a mojar la cama), o ser reacio a participar en actividades familiares o escolares y por último, bajo rendimiento académico. También pueden derivar en estrés los trastornos de ansiedad, iniciados en la infancia o adolescencia. (<http://www.paginadigital.com.ar>)

Los desencadenantes del estrés infantil son diversos, pero sus consecuencias son similares. Además de problemas de aprendizaje, concentración, conducta y relación, así como desequilibrios anímicos (enfermedades autoinmunes) y psicológicos, el estrés sostenido puede producir en los pequeños alteraciones fisiológicas importantes.

Según la pediatra infantil, M. Jesús Rivas (2010), el estrés puede detectarse en el sistema inmunitario de los niños, porque provoca una bajada de sus defensas naturales y además, puede afectar al desarrollo emocional y social del niño, causándole baja autoestima, menor capacidad para relacionarse y problemas de memoria. (<http://www.vanguardia.com.mx>)

Los padres deben estar muy atentos a los síntomas del niño para efectuar rápidamente una consulta al pediatra, ya que a veces muchos de estos pasan inadvertidos. (www.lanacion.com.ar)

Desde el punto de vista de Rodolfo Arze (2006), la ansiedad, los cambios de conducta, la depresión, la falta de comunicación o de concentración, la irritabilidad, el nervisismo, la agresividad, el aislamiento provocados por el estrés, necesitan un abordaje urgente ya que los tiempos del niño apremian.

2.4 *Dinámica del estrés*

M. Victoria Trianes (2000) explica, en su libro denominado “Estrés en la infancia”, que entre los diversos elementos que componen la experiencia de estrés en niños distinguimos los siguientes:

2.4.1 *Variables antecedentes*: son aquellos estímulos y situaciones que pueden ser percibidos como estresantes por el niño

2.4.2 *Variables que median la experiencia del estrés*:

2.4.2.1 En primer lugar se encuentran las variables *moduladoras o mediadoras* que filtran el efecto del estímulo estresor pudiendo intensificar o disminuir la respuesta, afectando a la dirección o la fuerza de la relación entre el estresor y el resultado. Las variables moduladoras en la infancia son tres:

- **Temperamento**: reacciones comportamentales que no tienen una influencia del aprendizaje, sino que son determinados genéticamente y atribuidas comúnmente por las personas que rodean al niño. Los atributos constitucionales de los niños pueden facilitar o no las respuestas positivas del entorno social, colocando a los niños cuyas primeras respuestas obtengan resultados positivos, en condiciones de mayor resistencia frente al estrés y la adversidad. Por el contrario, aquellos niños que obtienen resultados negativos se irán haciendo cada vez más vulnerables. (Citados en Trianes, M. Victoria, 2000:33)
- **Género**: está bien establecido en la investigación que los varones son más vulnerables al estrés físico y más propensos a sufrir traumas psicosociales ya que son más activos, desobedientes y muestran mayores problemas de conducta. Por su parte, las niñas tienden a

sufrir más emociones negativas, sentimientos de tristeza, soledad ante los estresores y suelen tardar más en establecer interacciones positivas.

- Desarrollo asociado a la edad: existen grandes diferencias en la forma de percibir los estímulos estresantes y la respuestas al estrés según los distintos estadios de desarrollo cognitivo y social. Los niños pequeños pueden tener percepciones simples, culpabilizadoras y mágicas que no facilitan una respuesta adaptada. Los niños mayores tienen más posibilidades de afrontamiento, ya que el desarrollo cognitivo les da flexibilidad y certeza en la interpretación del problema, presentan mayor control emocional, evitando que las emociones obstaculicen el uso de estrategias adecuadas.

(Trianes, M. Victoria, 2000: 30)

2.4.2.2 Otro tipo de variables que median la experiencia del estrés son las llamadas *amortiguadoras* o *protectoras*. Son aquellas condiciones personales y ambientales, que disminuyen el impacto del estímulo estresante, inhibiéndolo o amortiguándolo.

Existen varios tipos de factores, los protectores de tipo personal (temperamento fácil, desarrollo saludable, entre otros), los factores protectores de tipo familiar (figuras de apego, pautas de crianza que proporcionan apoyo y seguridad, ambiente predecible, etc), los factores sociales (disponer de una buena red de apoyo, amigos, integración y buenas notas en el colegio) y las estrategias de afrontamiento del sujeto y de los padres, en el caso de los niños.

2.4.2.3 Los factores de riesgo son aquellos factores biológicos, personales, familiares y ambientales, que aumentan la probabilidad de que un niño experimente un problema físico o psicológico. Estos factores son clasificados por M. Victoria Trianes como personales (Ej. Los trastornos de conducta), dependientes de la herencia, circunstanciales (acontecimientos de la vida) y sociales (ej. la pobreza). No obstante existe evidencia de que no todos los niños nacidos y criados en este tipo de circunstancias desarrollan automáticamente problemas psicopatológicos e inadaptación. (Trianes, M. Victoria, 2000: 33)

2.4.2.4 Por último, los factores de afrontamiento también forman parte de estas variables que median la experiencia de estrés e influyen en la adaptación y capacidad de resistencia a situaciones difíciles. Se entiende por afrontamiento aquellos esfuerzos cognitivos conductuales que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas, evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo.

Lazarus y Folkman (Citados en Vega Valero, Cynthia y cols, 2008) afirman que la percepción que hagan las personas sobre un evento que les resulte estresante, estará mediatizada por la apreciación subjetiva sobre los propios recursos y posibilidades, de hacer frente a dicha situación. (<http://www.iztacala.unam.mx>)

El afrontamiento puede estar centrado en el problema o en la emoción, según Lazarus y Folkman (citados en Trianes, M. Victoria,

2000). El primero trata de modificar o manejar el estresor y la fuente del problema. En cambio, el afrontamiento centrado en la emoción, trata de reducir las emociones negativas provocadas que lo acompañan.

Según M. Victoria Trianes, se distinguen tres tipos de estrategias de afrontamiento:

- Estrategias de control primario: en el cual el sujeto persigue influir en las condiciones objetivas o acontecimientos que pueden ser modificables, con el fin de acomodar el entorno a los deseos de uno.
- Estrategias de control secundario: supone por el contrario tratar de acomodarse al entorno, por ejemplo reinterpretando una desgracia para encontrarle sentido. Estas habilidades requieren de una mayor madurez cognitiva y necesitan tiempo, para aprenderse.
- Estrategias de abandono de todo control: se caracteriza por la ausencia de cualquier meta u objetivo de afrontamiento. La huida es una estrategia pasiva muy utilizada por los niños pequeños. (2000: 37)

En edad preescolar los niños muestran estrategias principalmente centradas en el problema. Por otro lado, en edad escolar los estudios muestran que los niños tienden a emplear tanto estrategias de afrontamiento dirigidas a solucionar directamente el problema, como estrategias de evitación. No obstante, a diferencia de los niños pequeños, a esta edad comienzan a hacer uso de estrategias dirigidas a aliviar la emoción negativa que experimentan y disminuye,

el uso de estrategias basadas en evitar las situaciones estresantes.
(Trianes, M. Victoria, 2000:40)

Como exponen Cynthia Vega Valero y cols (2008), las habilidades sociales pueden considerarse parte de las estrategias de afrontamiento, ya que son conductas que permiten la expresión de sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, derechos, entre otros, de un modo socialmente adecuado. Las investigaciones con niños, en este campo, resaltan que las habilidades sociales competentes se asocian con una mejor adaptación social, académica y psicológica.
(<http://www.iztacala.unam.mx>)

Podríamos afirmar, según lo anterior, que el hecho de que un niño cuente con habilidades sociales óptimas, permite aumentar la resistencia a los eventos estresantes.

Para Bonifacio Sandín (2002), el apoyo social también puede ser considerado un recurso de afrontamiento, generalmente hace referencia a las acciones llevadas a cabo a favor de un individuo por otras personas, tales como amigos, familiares y compañeros, los cuales pueden proporcionar asistencia instrumental, informativa y emocional. (www.aepc.es)

El apoyo de los amigos proporciona a un niño seguridad, afecto, intimidad, pertenencia, aprobación, modelado, diversión, siendo un mecanismo clave para el ajuste emocional y la adaptación. La escuela es uno de los espacios más importantes para que los niños encuentren el apoyo social. (Trianes, M. Victoria, 2000: 42)

Por otro lado, el apoyo familiar amortigua o amplifica el impacto del estrés, en mayor medida con los niños pequeños, ya que no cuentan con el apoyo de iguales. Un estilo controlador pero que transmita al mismo tiempo afecto, calor y aceptación al niño, puede ser un ejemplo del estilo de apoyo al hijo. (Trianes, M. Victoria, 2000: 44)

Otra estrategia de afrontamiento, es el nivel social y el estatus económico y cultural asociado, el cual supone también un conjunto de factores que protegen o exponen al estrés. Se suelen asociar las carencias sociales y económicas, a un estilo muy pobre de crianza. Los padres de estos niños suelen estar muy afectados por el estrés derivado de las duras condiciones socioeconómicas, a menudo carecen de recursos y apoyos para superarlo, lo que afecta negativamente a la educación de los hijos. (Trianes, M. Victoria, 2000: 44)

La habilidad cognitiva de tomar distancia es también considerada por José Mucio- Ramírez (2007) un factor de afrontamiento. Se define por la posibilidad de proyectarse en el pasado o hacia el futuro, separándose del presente estresante. También puede ser considerado como un factor protector, puesto que es una habilidad cognitiva que los niños emplean espontáneamente si son estimulados por el adulto. (<http://redalyc.uaemex.mx/>)

Un último factor que influye en la percepción y afrontamiento del estrés en los infantes, es la habilidad de solución de problemas interpersonales. Poseer habilidades como por ejemplo, estrategias no agresivas de resolución de conflictos y negociación, contribuye a la

adaptación escolar y social, permite incrementar la autoeficacia y autoestima.

2.4.3 *Respuestas al estrés:* el último elemento estudiado por M. Victoria Trianes (2000) que compone la experiencia del estrés son las consecuencias que de éste se desprenden, o sea, reacciones o respuestas del estrés detalladas anteriormente.

2.5 *Mecanismos de defensa utilizados*

En situaciones de estrés los niños, a menudo de manera inconsciente, activan determinados mecanismos de defensa y recurren a éstos, para manejar su angustia. (Allegret, Joana y Cols, 2010: 21)

Cramer y Block (citados en Merino Soto, Cesar; 1999) explican que el mecanismo de defensa consiste en una operación cognitiva que funciona como protección ante los efectos de la ansiedad. En este sentido, las defensas son adaptativas, pues permiten a la persona continuar funcionando en situaciones que le generan ansiedad y mantener el equilibrio psicológico (www.psicopedagogia.com).

Los períodos de desarrollo involucran un desarrollo cognitivo en aumento, por lo tanto, las personas usan las defensas más complejas mientras más edad tengan, y las más simples o primitivas, en edades tempranas.

La negación, defensa típica de los niños en edad preescolar ante las situaciones estresantes, aparta la atención fuera de los estímulos nocivos o peligrosos, negando su existencia.

La proyección, por otro lado, funciona atribuyendo las características propias que son desagradables o inaceptables.

Otro mecanismo utilizado por los niños frecuentemente es el de identificación, en el cual se toman como propias ciertas cualidades o características de otras personas o personajes, cuyos efectos mejorarán la propia seguridad y autoestima. (www.psicopedagogia.com)

Rita Giardino ha publicado un artículo en el cual informa que cada niño responderá a situaciones de acuerdo a la madurez y la flexibilidad de su personalidad, pudiendo en cada caso desarrollar estrategias de afrontamiento, como las siguientes:

- El altruismo: olvidan su dolor para ayudar a otros que consideran más débiles, de esta manera se sienten útiles.
- El sentido del humor: toma a broma las dificultades y de esta manera les quita dramatismo, intenta reducirlas y colocarlas en un lugar de inferioridad respecto de él, las quiere minimizar.
- El disimulo: actúa por cortos períodos de tiempo de forma normal, cumpliendo con todas sus actividades como si nada ocurriera, para luego volver a la situación de estrés.
- La sublimación: compensan la frustración producida por la situación estresante realizando juegos, deportes o hobbies. Pueden terminar convirtiéndose en conductas evasivas. (www.monografias.com)

2.6 *La resiliencia como factor protector*

Para finalizar, se puede incluir la Resiliencia como factor amortiguador. Según Goleman (Citado en Allegret, Joana, y Cols 2010), el valor del estrés depende, en gran medida, del dominio que logre un niño de esa reacción. Esto construirá la resiliencia, que es la capacidad de afrontar la adversidad y salir

fortalecido de esa prueba, utilizando con éxito recursos externos e internos, para superar dificultades de desarrollo. Tomar decisiones dirigidas a introducir cambios en la realidad para reducir el estrés e intentar solucionar el problema y/o regular el malestar y las emociones desagradables, sería un ejemplo de resiliencia, mientras que negar realidad, lo sería de vulnerabilidad. Esta implica ser menos capaces de soportar el estrés y de protegerse a uno mismo.

Según Joana Allegret y Cols, la resiliencia se desarrollará si las personas se encuentran gradualmente ante situaciones estresantes y van sintiéndose capaces de afrontarlas y de aprender de ellas, lo cual depende también de la familia, la escuela, la comunidad y la sociedad. (Allegret, Joana, y cols 2010: 23)

Capítulo 3: Contextualizando el estrés por exigencias educativas en los niños.

3.1 Teorías explicativas de la dinámica escolar

3.1.1 *Teoría sistémica*: si se adapta una clasificación de los diferentes sistemas que ejercen su influencia sobre el desarrollo infantil, la familia y la escuela son dos microsistemas, los que constituyen los principales contextos de los niños y es imprescindible la colaboración estrecha entre ambos para promover el desarrollo saludable del alumnado. Las relaciones familia -escuela se sitúan en el mesosistema, es decir, en el conjunto de relaciones que se establecen entre dos microsistemas de los cuales el individuo participa activamente, como hace como mediador entre ambos espacios (Dowling y Osborne, 1985 citados en Allegret, Joana y cols). Ahora bien, tanto la familia como la escuela están incluidas en sistemas más amplios, que si bien no comprenden a la persona en desarrollo, influyen y delimitan lo que sucede en el espacio más cercano: el exosistema (las estructuras sociales formales e informales vecinas, las condiciones laborales de los adultos) y el macrosistema (creencias, eventos y circunstancias históricas). Así pues, en la comprensión de la dinámica entre familia y escuela y de los conflictos que puedan aparecer, se deberían tener en cuenta tanto las características y las problemáticas de las personas, como el funcionamiento intra e intersistémico. (Sellarés y Vilaregut, 2009 citados en Allegret, Joana y cols 2010:14).

3.1.2 Las propuestas de las *teorías constructivistas* del aprendizaje nos permiten entender el aprendizaje y el desarrollo como procesos que interactúan, la adquisición de conocimientos como un proceso de construcción individual en el cual el contexto ocupa un lugar central y la interacción social, que actúa como

motor del desarrollo. Con su concepto de «zona de desarrollo próximo» Vigotsky destaca y enfatiza la importancia de que el aprendizaje se adecue al desarrollo de los niños, de acercar los contenidos de aprendizaje hasta ellos y de trabajar con los distintos contextos de desarrollo para facilitarlos.

3.1.3 Las propuestas de la psicología dinámica, por último, nos ayudan a entender la importancia de las primeras relaciones y la dimensión subjetiva, en los procesos de desarrollo. También nos dan elementos para entender las situaciones de enseñanza-aprendizaje como experiencias emocionales, tanto para el que enseña como para el que aprende. (Allegret, Joana y cols, 2010:15)

3.2 *La escuela ante la diversidad*

Joana Allegret y Cols afirman en su libro “alumnado en situación de estrés emocional”, que la escuela tiene la misión de garantizar a las generaciones jóvenes el acceso a conocimientos seleccionados y considerados importantes en una cultura y en un momento histórico determinado, a través del discurso y las rutinas que la constituyen. Sin embargo, los procesos de enseñanza y aprendizaje son más complejos que el mero traspaso de información. Se trata de una combinación de procesos conflictivos, sociales, grupales y psicodinámicos, a ser tenidos en cuenta para el crecimiento y aprendizaje. (2010: 31)

Cada escuela debe ofrecer una enseñanza de calidad, según la visión de Joana Allegret y Cols, tratando de comprender el comportamiento de los niños y de proporcionarles un medio lo más seguro posible, que facilite tanto su desarrollo emocional y personal como su aprendizaje. (2010: 26)

Es importante dar respuesta a las dificultades, tanto desde lo escolar como lo pedagógico, pero sin olvidar lo individual, es decir las características personales del alumno. (Allegret, Joana, y Cols 2010: 31)

Ejerciendo su tarea primaria, trabajando con familias, cuidando a los niños y colaborando con otros profesionales, la escuela puede ser un potente agente de salud mental, promover el desarrollo saludable de los alumnos y desempeñar, un papel en la prevención de las dificultades emocionales. (Allegret, Joana y Cols, 2010: 16)

3.3 *El rol del alumno en el aprender*

Según Joana Allegret y Cols, aprender de manera significativa, presupone ciertas competencias:

- Participar activamente en situaciones de interacción durante actividades de aprendizaje, caracterizadas por estar pautadas e incluir ciertas restricciones asociadas al discurso educativo: esperar el turno, mantener un ritmo, seguir instrucciones.
- Sostener un proceso que dará lugar a cambios relativamente permanentes en la memoria a largo plazo, analizando y atribuyendo sentido a la nueva información, incorporándola a esquemas preexistentes en la memoria.
- Recuperar la información en la memoria y generalizar lo aprendido a nuevos contextos. Contar con la atención y la motivación adecuada, competencia visual y auditiva, que permitan actualizar la información disponible, atribuirle sentido a la tarea y a su contenido.
- Experimentar un sentimiento de seguridad y una relación de confianza entre docente-alumno que permita enfrentar la situación aprendizaje y

sus interacciones, tener cierta confianza en que se tendrá éxito en la resolución de la tarea y en que se obtendrá en reconocimiento de los demás.

- Tolerar la ansiedad y la incertidumbre, que inevitablemente conllevan las situaciones de aprendizaje. (2010: 34)

M. Victoria Trianes agrega, a las anteriores, dos habilidades más: Se trata de la habilidad de reconocer símbolos, aprenderlos y manipularlos y la habilidad, para la comprensión de conceptos matemáticos.

En relación al desarrollo cognitivo, en los comienzos de la edad escolar, los niños son capaces de cierto pensamiento lógico, aunque lo característico de este período es el pensamiento concreto. Los logros de la etapa anterior se consolidan. El niño está ahora equipado para realizar un examen realista del mundo. Además, las relaciones con los compañeros son de suma importancia en la vida de los niños. (Trianes, M. Victoria, 2000: 32)

A menudo no es el déficit de determinadas capacidades de tipo perceptivo cognitivo, sin duda imprescindibles, pero no suficientes, si no la ansiedad y las preocupaciones del niño lo que interfiere en su aprendizaje.

3.4 Acerca de la psicopedagogía

La Psicopedagogía ingresa oficialmente al mundo en mayo de 1956, en la Universidad del Salvador, respondiendo a una necesidad impostergable de la escuela y los sistemas educativos del país. En ella convergen dos grandes disciplinas, la psicología y la pedagogía. Fue entonces en el aula y entre docentes donde se gestó esta nueva disciplina y fueron los consultorios de neurología el lugar donde desde el principio se buscaron las respuestas, porque, como dice Azcoaga (citado en Kazmierczak, Ana), en la base de la pedagogía,

de la psicología del aprendizaje se halla siempre la actividad funcional del sistema nervioso central.

Hoy esta especialidad es según la psicopedagoga Marina Müller (citada en Kazmierczak, Ana), “un campo vastísimo, aún no delimitado en todas sus posibilidades, que estudia y trabaja los aprendizajes sistemáticos y asistemáticos. Abarca la educación académica en todos sus niveles y la educación familiar, vocacional, ocupacional y laboral; se ocupa de la salud mental, en cuanto aprender implica afrontar conflictos, construir conocimientos y muchas veces padecer perturbaciones. Incluye el estudio de las estructuras educativas, sanitarias y laborales en cuanto promueven, traban o dañan los aprendizajes” (www.uca.edu.ar)

El rol del psicopedagogo está definido como un profesional que estudia, diagnóstica e interviene en el aprendizaje, su potencialidad y sus alteraciones dentro de los contextos educativos formales y no formales. Es un profesional de la educación científicamente preparado para seleccionar, graduar y estructurar estrategias de intervención en la atención en sujetos que presentan dificultades en el proceso de aprendizaje. Éstas pueden obedecer a un desarrollo inadecuado de los procesos psicológicos de base no asociado a discapacidad, como también a factores en las áreas socio-afectivas que pueden dificultar el aprendizaje.

El psicopedagogo atiende la salud mental del alumno, teniendo en cuenta los aspectos afectivos, emocionales y relacionales; en su origen, la orientación pasa a ser esencialmente clínica. Sin embargo, puede trabajar directamente dentro de la institución educativa o de forma particular, en un consultorio. (www.uji.es)

Se trabaja con aquellos sujetos que pese a tener la capacidad adecuada para efectivizar el aprendizaje, no rinden según lo esperado para su edad, la inteligencia y la educación apropiada a su edad.

Desde la psicopedagogía se cumplen funciones como diagnosticar, prevenir, reeducar e intervenir dificultades de aprendizaje en las áreas de lectura, escritura y cálculo en niños. Por otro lado, se trabaja de manera preventiva con los docentes y directivos para alcanzar los mejores resultados en las actividades del aula y en la integración de los grupos.

Sin embargo, es necesario abordar estos trastornos en el aprendizaje, basándose en la optimización de estrategias. El objetivo principal de la misma será ayudar al niño o adolescente a superar o manejar estas dificultades para continuar avanzando en su aprendizaje. Ante el fracaso escolar el Psicopedagogo puede ofrecer un espacio de escucha, de abordaje y de ligadura.

El Psicopedagogo tiene la capacidad de orientar los procesos de enseñanza, diseñando adaptaciones curriculares para apoyar, orientar y guiar a los niños que presentan necesidades educativas especiales. En las mismas se aplican programas de seguimiento para constatar la evolución y progreso del niño.

Lo principal será contar con un buen diagnóstico, no desde el punto de vista de “etiquetar” al alumno con una dificultad, sino porque permitirá diseñar un plan de trabajo efectivo y conjunto entre profesionales, escuela y familia. Se abordará a un diagnóstico adecuado a partir del análisis e interpretación de los datos recabados con técnicas utilizadas:

- Entrevista inicial con los padres e historia clínica

- Pruebas proyectivas gráficas, lúdicas o verbales a partir de las cuales se arriba a conclusiones sobre la personalidad y los conflictos psíquicos del infante.
- Las pruebas psicométricas que nos proporcionan datos sobre la capacidad cognitiva y los dispositivos básicos del aprendizaje.
- Pruebas pedagógicas
- Observación de cuadernos

Así, el profesional evalúa donde reside la dificultad en el aprendizaje y proporciona al sujeto herramientas y recursos para superarla, mediante un trabajo terapéutico. El mismo se basa en la diagramación de un plan a corto y largo plazo, donde se busca fortalecer funciones cognitivas ya existentes. O sea, el tratamiento estará focalizado sobre las potencialidades de la persona, buscando intervenir desde varios ámbitos: cognitivos, sociales, afectivos y, en muchas oportunidades, se realiza un trabajo en conjunto con profesionales de otras especialidades: psicólogos, neurólogos, psiquiatras, pediatras, etc, conformando entre todos un equipo interdisciplinario. (www.yocrezco.com)

3.5 Dificultades durante el inicio de la escolaridad

El niño inicia sus aprendizajes con los primeros cuidadores y lo que aprenda sobre si mismo en ese trato, tendrá mucha importancia en las relaciones con las personas y en los aprendizajes futuros. Más adelante, la escuela va a suponer un contexto enriquecedor para el niño, proporcionándole posibilidades de desarrollo que la familia no puede aportar. A cambio, el niño debe adaptarse a las demandas y exigencias del contexto escolar. (Allegret, Sellares, Castanys, 2010: 36)

El tránsito del hogar a la escuela requiere cambios de rutinas cotidianas confortables, alejamiento por períodos de tiempo determinados de las figuras de apego familiares, forzosa autonomía para desenvolverse en un ambiente diferente en competición con otros niños, deseos de exploración y dominio de nuevas tareas y ambientes estimulantes. Es fácil que todos estos requisitos se den en niños que se desarrollan normalmente, pero también es fácil comprender que puede fallar alguno de ellos, no precisamente por retraso o alteraciones en el desarrollo, sino por otras circunstancias que afecten transitoria o crónicamente a la familia y al entorno del niño.

El miedo o fobia asociado a ir a la escuela es un tipo de síntoma que revela hasta que punto estas dificultades pueden llevar a un estrés insuperable que ciertos niños no afrontan con éxito, ni pueden manejar constructivamente. (Trianes, M. Victoria, 2000: 103)

El comienzo de la escolarización supone un mundo de exigencias nuevas, ligadas a las expectativas de progreso de los padres y a la resolución de las tareas escolares. La adaptación inicial es el objetivo perseguido por padres y docentes, en los primeros tiempos de la escuela primaria. Sin embargo, algunos problemas pueden derivarse de esta adaptación que debe hacer el niño a las demandas de disciplina escolar y requisitos del aprendizaje y rendimiento. En un momento en el que el control de su conducta no está bien establecido, a los seis o siete años, pueden aparecer conductas de oposición, negativismo y rebeldía, ante las exigencias de la disciplina escolar.

Heather Geddes, (citada en Allegret, Joana y Cols, 2010:55) en su libro "Apego en el aula" muestra cómo se pueden relacionar las modalidades de apego descritas por Bowlby (1982), con las manifestaciones de vulnerabilidad

y las dificultades de aprendizaje. Por un lado están los niños seguros, quienes han mantenido intercambio afectivo positivo con sus figuras parentales. Contar con una base segura les ha permitido desarrollar un sentimiento de continuidad y seguridad básica. Todo ello facilita que en la escuela puedan tolerar la frustración de no saber, soportan equivocarse y concederse tiempo para terminar las tareas, así como perseverar hasta entender, pedir ayuda cuando la necesitan y sentirse integrados en la clase.

En los niños inseguros, muchos de los comportamientos tienen un carácter defensivo, con dificultades para manejar la ansiedad inherente a las tareas de aprender. Tanto el contenido como el proceso del aprendizaje les genera angustia. Les cuesta procesar de manera eficiente la información y suelen mostrarse poco creativos. Necesitan más tiempo, más dedicación y muy probablemente, tareas que les resulten abordables.

Se distinguen tres grandes subcategorías de apego inseguro que definen tendencias de respuesta: evitativo-inseguro, ambivalente o resistente y desorganizado:

- Los niños con una modalidad de apego inseguro evitativo parecen estar poco afectados por la separación de las figuras de apego, como estrategia defensiva y como resultado a la experiencia de rechazo de los padres. En el momento de aprender, tienen la fantasía de ser autosuficientes. Son poco comunicativos, suelen implicarse poco en las actividades, muestran un rendimiento inferior a sus posibilidades y necesitan controlar la situación.
- Los niños con la modalidad de apego inseguro ambivalente o resistente suelen ser hostiles a los profesores y cuesta ponerse en situación de

aprender, ya que están más preocupados por mantener constante la atención exclusiva del profesor hacia ellos que por aprender.

- Los niños con la modalidad de apego inseguro desorganizado, muestran comportamientos propios tanto de uno como otro de los patrones inseguros que acabamos de mencionar. Es típico de niños severamente desfavorecidos y/o que han sufrido malos tratos. A menudo se ven desbordados por afectos que expresan con control y omnipotencia. En clase se muestran constantemente vigilantes, tanto la tarea como las relaciones son percibidas como amenazadoras. Les cuesta aceptar que se les puede enseñar algo. Son impulsivos y muestran poco desarrollo de la capacidad de reflexión. Rechazan las tareas para evitar sentirse humillados. (Allegret, Joana y Cols, 2010:55)

Tanto las maneras de comportarse de estos niños, en los que se constata cómo los procesos cognitivos son bloqueados o entorpecidos por los procesos emocionales, como las reacciones de sus maestros, hacen imposible pasar por alto la dimensión emocional de los procesos de enseñanza y aprendizaje. (Trianes, M. Victoria, 2010:33)

Las respuestas y actitudes que los educadores pueden transmitir ante los problemas emocionales de los niños, tienen una influencia importante sobre la capacidad de recuperación y adaptación a las nuevas situaciones. (Allegret, Joana y Cols, 2010: 22)

Además de los problemas de rebeldía, las exigencias pueden no ser satisfechas por incapacidad del niño, como por ejemplo, ocurre en el caso los niños impulsivos, hiperactivos e inmaduros, en los que el trabajo sedentario continuado se les hace insoportable. En estos niños el objetivo prioritario es

dotarlos de un hábito mínimo de trabajo, dándoles oportunidades de actividades extras de modo controlado y socializado, estructurando el proceso del ambiente y organizándolo. (Trianes, M. Victoria, 2000:116)

Las demandas de aprendizaje durante los primeros años, consistentes en el aprendizaje de lectura, escritura y las primeras reglas y conceptos matemáticos, producen fracasos en muchos niños. Uno de los síntomas de la tensión que conllevan estos aprendizajes escolares elementales es la ansiedad, asociada a exámenes y el temor al fracaso escolar. Los estudios revelan que estos síntomas aparecen en niños de 7 u 8 años, con una intensidad que puede suponer dificultades serias de adaptación escolar. (Trianes, M. Victoria, 2000: 104)

Según M. Victoria Trianes, aprender a leer y escribir puede ser un conocimiento motivante para muchos niños, en el que desean progresar y al que quieren llegar a dominar. Pero a algunos, no les resulta apetecible el aprendizaje escolar porque implican capacidades que no poseen. Otros presentan algún tipo de déficit o dificultad específica para la lectura, escritura o cálculo. Estos aprendizajes iniciales son fundamentales para progresar en las materias escolares y si un alumno no es capaz de dominarlos, está abocado al fracaso. (2000:120)

En fin, si se establecen metas muy altas, en ocasiones inalcanzables para el niño, se desarrollará estrés. En un principio surgirán frustraciones que posiblemente más tarde, se traduzcan en problemas de autoestima y de adaptación.

Para M. Victoria Trianes, el éxito percibido, ayuda a incrementar el autoconcepto positivo y la sensación de autoeficacia. El fracaso impacta

también en la autopercepción, disminuyendo la confianza y formando una visión de sí mismo más pobre y negativa. Además, en estas edades, la valoración que hace el profesor repercute en la aceptación social, muchos niños rechazados por el grupo son niños con dificultades de aprendizaje y fracasos escolares. (González Martínez, García González, 1995:195)

En este sentido, M. Victoria Trianes explica que los alumnos a los cuales el fracaso académico les es más dañino, suelen ser más dependientes de la comparación con otros y buscan la aprobación social. Creen que aquél se debe a la propia incompetencia y es una fuente de estrés importante para ellos. Puede originar depresión o una situación particularmente grave llamada "indefensión aprendida" en la que el niño percibe que haga lo que haga no puede evitar el fracaso, con lo que cae en situación de pasividad total, ansiedad y depresión. (2000:126)

Existe una fuerte relación entre factores estresantes familiares y personales, factores de riesgos sociales, comunitarios y el producto final, inadaptación y fracaso escolar. (2000: 133)

En conclusión, una vez diagnosticado el fracaso del niño en los primeros años, es difícil que lo supere a lo largo de su escolaridad, ya que a medida que progresan, los alumnos se sienten con menos autoeficacia para el estudio, se perciben a si mismos más fracasados para el aprendizaje y menos interesados en él. A esto se le suma que el aprendizaje del niño es acumulativo, por lo que las carencias de aprendizaje previo pueden llevar a fallar en la adquisición de aprendizajes posteriores. (Trianes, M. Victoria, 2000:126)

3.6 Estrés y aprendizaje

Comenzaremos esta sección definiendo el concepto de aprendizaje. Según describe Patricia Joseph-Bravo (2008), es la adquisición de nueva información debido a un evento o estímulo, que puede ocurrir en el exterior o interior del organismo. Durante éste proceso, los patrones espaciotemporales de actividad neuronal, que representan los eventos que están ocurriendo, causan cambios en la “fuerza” de las conexiones sinápticas dentro de algunas zonas del cerebro; esto en conjunto se conoce como plasticidad sináptica dependiente de la actividad. La reactivación de estas sinapsis modificadas causa patrones de disparo en las neuronas que colectivamente constituyen la experiencia subjetiva de la memoria o la expresión, de los cambios aprendidos en el comportamiento

Son varios los sistemas que funcionan en la codificación y consolidación de distintos tipos de información; involucran mecanismos hormonales y neuronales relacionados con el estado de alerta, el estrés y la plasticidad neuronal. Estos procesos dependen de sistemas cerebrales interactivos implicando las mismas estructuras del circuito del estrés: hipocampo, amígdala, corteza frontal e hipotálamo. (<http://www.ibt.unam.mx>)

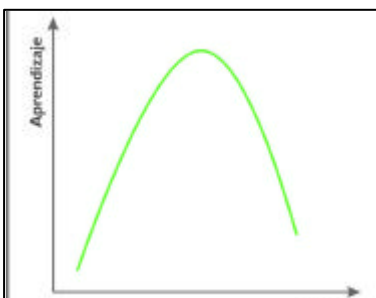
En relación al área cognitiva, Luisa Naranjo Pereira (2009) explica que cuando el organismo está bajo la presión del estrés, la persona tiene dificultad para permanecer concentrada en una actividad. En un principio aquél puede aumentar la percepción, memoria, razonamiento y juicio durante un periodo de tiempo, no obstante cuando la tensión se lleva más allá del límite, sobreviene el declive y se observan las dificultades en las capacidades cognitivas, dificultad para concentrarse y la disminución de la capacidad memorística.

Los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea, se resuelven de una manera impredecible y con un número elevado de errores. Por lo general, la persona se siente incapaz de evaluar acertadamente una situación presente. Además, la manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presenta desorganizada. (<http://redalyc.uaemex.mx/>)

En este sentido, algunas investigaciones ya han demostrado que la exposición al estrés grave y crónico, tiene efectos a largo plazo en el cerebro y consecuentemente, en el aprendizaje y el comportamiento.

Sonia Lupien, profesora de la Universidad de Montreal, en Canadá comenta que los estudios en animales y en humanos, han demostrado que durante la primera infancia y en la vejez, el cerebro es especialmente sensible a las situaciones de estrés, probablemente por los cambios que acontecen en esos períodos de tiempo. No obstante, el actual trabajo muestra que en cualquier etapa de la vida se pueden producir estas reacciones cerebrales al estrés y que cada individuo, las canaliza de forma concreta. (www.diariomedico.com)

La mayor o menor adquisición de memoria depende del tipo de estrés. Si no hay estrés se produce un mal aprendizaje, en efecto, un poco de estrés



mejora el aprendizaje. Si hay mucho más, pero todavía dentro de un rango fisiológico se genera un estado de alerta, un gran estado de atención y se obtiene un máximo de rendimiento, una máxima formación de memoria. Pero si el sistema se

dispara, el estrés supera el nivel fisiológico máximo tolerable, es demasiado

intenso, y, entonces, hay más ACTH, hay más glucocorticoides, hay más adrenalina y la formación de la memoria se dificulta, pudiendo causar también un déficit de atención. (Medina, (s.f.) p.2)

Según Jorge Medina, el nivel de estrés modula cuánto vamos a evocar, no importa que se lo haya aprendido anteriormente. Esto sucede ya que el estrés puede producir mejoras o empeoramiento de la memoria, dependiendo de cual fase de la misma tomemos en consideración. En la fase de formación de la memoria un estrés fisiológico la mejora, pero en la fase de evocación de la memoria el estrés, generalmente, es deletéreo y genera déficit de dicha función. (www.gador.com.ar)

Todo esto sucede ya que las hormonas del estrés influyen en la corteza prefrontal (CPF), una región del cerebro que controla funciones 'ejecutivas' de alto nivel como la memoria del trabajo o la toma de decisiones.

El estrés agudo aumenta la funcionalidad de un neurotransmisor muy común en el sistema nervioso central, el glutamato, como consecuencia, provoca una mejora en la llamada "memoria de trabajo" lo que facilita la incorporación de los receptores a nivel sináptico y modula así, al aprendizaje.

José Mucio-Ramírez (2007) explica que el hipocampo tiene un papel importante en la formación de nuevos recuerdos de los acontecimientos experimentados, tanto episódicos como autobiográficos, pero por otro lado, la amígdala modula esa función bajo control de la corteza prefrontal y de esta forma, controla cómo evoca el hipocampo. Por lo tanto, la amígdala desempeña un papel primordial para el aprendizaje emocional y para la manifestación de los efectos relacionados con el estrés tanto a nivel conductual como en el funcionamiento hipocámpico. (<http://redalyc.uaemex.mx/>)

Sin embargo, el doctor Jorge Medina afirma que un estrés agudo o un estrés crónico, provocan lo mismo: disminución de la producción de nuevas neuronas en el hipocampo. Durante un estrés crónico, en el hipocampo, mueren algunas neuronas por efecto de los glucocorticoides (cortisol), las que sobreviven comienzan a tener problemas.

En un primer grado de estrés no fisiológico, cuando su intensidad ya tiende a ser perjudicial, se empiezan a alterar ciertos sistemas neuroquímicos, como el del glutamato, el de la serotonina, el del Gaba. Pero queda todo en ese nivel y si bien puede presentarse un cierto deterioro cognitivo, no tiene mayor impacto. Con el aumento de la intensidad del estrés o con su repetición, ya no solamente se alteran los sistemas neuroquímicos sino que se empieza a alterar la plasticidad sináptica, es decir, la capacidad de cambiar los circuitos y ello conduce, a cambios morfológicos (las dendritas de muchas de sus células están como deshilachadas, sin fuerza y hay menos contactos sinápticos) o de ciertas áreas de la corteza cerebral, que pueden culminar en necrosis y atrofas del hipocampo, porque hay incremento absoluto y relativo de muerte neuronal. (www.gador.com.ar)

En conclusión, podríamos incluir, dentro de las alteraciones que ocasiona el estrés infantil, los problemas de aprendizaje. Silvana Boschi (2008) lo afirma: “No pocas veces vemos que un chico con dificultades de este tipo tiene síndrome de estrés.” (www.clarin.com)

La profesora Gabriela Lombardo describe la situación: cuando estamos bajo los efectos del estrés, nuestra habilidad para pensar con claridad disminuye considerablemente y nuestro cerebro posterior, toma el comando. En lo que concierne a los bloqueos mentales, un estudiante puede tener la creencia de

que no es lo suficientemente bueno en cierta materia y esto podría plantear el escenario para un aprendizaje difícil. En relación a las emociones, también juegan un papel importante ya que pueden causar bloqueos en el aprendizaje. Cuando sentimos miedo, dolor o cualquier emoción negativa se produce un cortocircuito en nuestro cerebro, en consecuencia, podemos experimentar dificultades para ver, escuchar, coordinar y hasta expresarnos. (www.welcometoenglishandfun.com)

Capítulo 4: Una aproximación al estudio del estrés escolar...

4.1 Definiendo el concepto

Según Arturo Barraza Macias (2005) el término estrés escolar, se circunscribe al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar. Se lo suele denominar de esta forma a aquél que padecen los niños de educación general básica y sus fuentes se encuentran básicamente en el ámbito escolar.(www.psicologiacientifica.com)

Por otro lado, Esther Martínez Díaz (2007) lo define como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intrarelacional o ambiental, que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico. (<http://redalyc.uaemex.mx/>)

La escuela se ha vuelto exigente y competitiva, demandando al niño aprendizajes rápidos de conocimientos sin suficiente asimilación, forzando muchas veces, el ritmo natural. A esto se suma la importancia otorgada a los exámenes y las calificaciones. Los sentimientos de fracaso y ansiedad por los resultados negativos, componen la experiencia de estrés en edades escolares. (Trianes, M. Victoria, 2000: 32)

Según Esther Martínez Díaz (2007), los estudiantes pueden padecer de estrés a lo largo del año académico, desde el ingreso mismo que marca la adaptación, las relaciones entre si y con sus educadores, el proceso de tareas, las evaluaciones, el cansancio cognitivo, la frecuente indisciplina, la habilidad metacognitiva para resolver problemas, la habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada, la pérdida de un ser

querido, el incremento de la violencia en la escuela, el afán por culminar el ciclo académico, entre otros factores. (<http://redalyc.uaemex.mx/>)

Joana Allegret y Cols sostienen que a los niños con estrés escolar les resulta difícil controlar la impulsividad, relacionarse con los compañeros, aceptar los límites y tolerar la frustración de no saber, mantener el interés durante la tarea, buscar estrategias, planificar, aceptar los errores y corregirlos, terminar las tareas, avanzar y trabajar con cierta autonomía. (2010: 35)

En consecuencia, este trastorno puede provocar miedos e inseguridades que inhiben toda capacidad de aprender y merma los recursos que el alumno pueda poner en marcha, asegura María Jesús Buceta Pouso (Citada en Alfonsín, Azucena; 2009), especialista en pedagogía. (www.lavozdegalicia.es)

Para M. Victoria Trianes, uno de los principales factores que produce malestar en los alumnos es la ansiedad aprendida ante los exámenes. Aparece por el temor al fracaso y generalmente, se trata de una respuesta que se crea ante otras experiencias de ser evaluado. Algunos autores creen que la ansiedad que llamamos negativa ocurre porque en lugar de centrarse en las demandas de la tarea, el niño se centra en la preocupación por el fracaso y en la vivencia de sensaciones del sistema nervioso autónomo, lo que hace que pierda tiempo necesario para completar con éxito el trabajo.

Las investigaciones señalan que la respuesta de ansiedad aprehendida se forma en los años preescolares y se estabiliza en los escolares. En su origen, existen experiencias en la que el niño fracasa en colmar las expectativas de los padres, que si ven el fracaso como falta de esfuerzo, pueden sentir enfado que hace sentir culpa al hijo. La culpa puede ser estimulante en pequeñas dosis porque puede responsabilizar al niño y animarle a esforzarse para evitar el

fracaso; pero también puede sentir ansiedad que interfiera con la mejora en el rendimiento.

Los educadores autoritarios que suelen regañar pueden contribuir a aprender la ansiedad ante ser evaluado. Por esta razón, los educadores deben ser conscientes de sus expectativas sobre el alumno. Si son muy altas, el niño puede crear ansiedad y si son muy bajas también, al sentirse desvalorizado el niño. (M, Victoria Trianes, 2000: 130)

En consecuencia, los alumnos que muestren ansiedad excesiva ante los exámenes presentarán déficit cognitivo y atencional. Los déficits cognitivos consisten en percibir la situación evaluativa, como amenazante. El déficit de atención se manifiesta en que se distraen fácilmente debido a la preocupación y a atender las señales de activación autónoma. (Trianes, M. Victoria, 2000:129)

No es de extrañar que el niño cuyas capacidades o personalidad no se adapten bien a las demandas de rendimiento escolar, llegue a presentar dificultades, fracaso, ansiedad y evitación de la escuela, como un círculo vicioso que se va autoalimentando a medida que avanza en su escolaridad. También presenta problemas el niño poco motivado en el trabajo escolar, aunque tenga capacidades intelectuales suficientes para afrontarlo. (Trianes, M. Victoria, 2000:114)

En fin, el trastorno de aprendizaje puede estar ligado a los desórdenes de ansiedad o estrés, que afectan con frecuencia la capacidad de aprender en niños. Sin embargo, muchas veces el estrés puede llevar asociados otros trastornos o dificultades que también traban el aprendizaje escolar.

Por otro lado, según Esther Martínez Díaz (2007) el entorno puede generar estrés escolar cuando no existen condiciones y normas adecuadas que

permitan un sano desarrollo de la socialización, que propicien comunicación entre los estudiantes con los profesores, sus familiares con la sociedad y relaciones ambientales. (<http://redalyc.uaemex.mx/>)

López Rosetti (citado en Boschi, Slivana, 2008) afirma que, la forma de decir basta que tienen los niños es no aprender. Según este autor, hay que redimensionar la carga a la respuesta individual de cada uno, porque el estrés infantil no sólo resulta de la carga autoimpuesta, sino que también se produce por el exceso de carga de la actividad escolar o por la presión familiar, para que tenga el rendimiento esperado por sus padres. (www.clarin.com)

Para Rodolfo Arze (2006), el estrés escolar es una de las principales causas del fracaso en el colegio ya que se dimensiona en el desequilibrio psíquico, afectivo, cognitivo y social del estudiante, si no se corrige, los fracasos acompañarán al niño hasta la adultez. (www.lanacion.com.ar)

4.2 *Los estresores*

Las fuentes de estrés en el proceso de enseñanza aprendizaje provienen de dos tipos de factores, los primeros son los contextuales, relacionados con el entorno o ambiente físico y psicológico, en que se da el proceso. El segundo tipo de factores son los personales, relacionados directamente con el vínculo entre profesor y el alumno.

Respecto a los factores familiares, para Esther Martínez Díaz (2007), la pérdida de uno de los padres o la enfermedad de un familiar por ejemplo, genera estrés personal y por tanto, este influye en el desempeño académico y en el proceso de enseñanza-aprendizaje. (<http://redalyc.uaemex.mx/>)

M. Victoria Trianes, en su libro *estrés en la infancia* (2000:112) expone una serie de fuentes de estrés relacionadas con el área escolar, encontradas a partir de estudios realizados.

Spirito (citado en González Martínez, Teresa y García González, M. Luz; 1995) encuentra en su estudio que, dentro de las distintas fuentes de estrés a edades inferiores, lo que más les preocupa a los niños son las malas notas, seguido de las tareas en casa y el rechazo a ir al colegio. Es sabido que el contexto escolar se rige por un sistema de calificaciones, en el cual, el rendimiento, representa el criterio de valoración de la capacidad del niño, sin tomar en consideración otra serie de variables intervinientes, tales como aptitudes, motivaciones, intereses, etc.

La segunda fuente de estrés son las interacciones sociales en el colegio, sobre todo para las chicas. En el proceso de desarrollo infantil, la relación con los iguales, representa no sólo una transición necesaria, sino un hecho que dinamiza el proceso de desarrollo de competencia social y de reafirmar el autoconcepto. Sin embargo, por sus especiales características y sus implicaciones, puede constituir una fuente de conflicto, que el niño no sabe resolver y le lleva a permanecer en situación de estrés. Puede ocurrir esto cuando, entre los niños en edad escolar aparezcan "relaciones de rivalidad y competencia" tanto en el juego como en el trabajo escolar. (www.fundaciondialnet.es)

Un caso más grave es el fenómeno de victimización de un niño por otros, llamado *Bulling*. La víctima es agredida repetidamente por otros, aisladamente o en pandilla, atacando o molestando repetidamente a un alumno, que no tiene posibilidades de defenderse. (Trianes, M. Victoria, 2000: 116)

La tercera fuente es el trato de los profesores, asociada a los comportamientos de algunos de ellos, como gritar, reírse o ridiculizar a alumnos y mostrar favoritismos (aunque estos comportamientos no son muy frecuentes).

La disciplina de la clase es percibida como fuente de estrés sobre todo por los varones y aún más por los pequeños, debido a la menor capacidad de autorregulación y la mayor dependencia del adulto que muestran los menores, en relación a las demandas de responsabilidad social y de comportamiento correcto en clase. En relación a esta fuente de estrés, una preocupación es el aspecto público del castigo.

Las actividades extracurriculares también suelen ser percibidas por los estudiantes, como una fuente de estrés debido a los diversos tipos de competición inherentes. Tener un horario muy ocupado puede ser estresante, incluso a los seis años.

Hablar en público (exponer un tema ante la clase, la lección ante el profesor o representar un papel en una obra, etc.) fue señalado como estresor por las chicas, más que por los varones. Este temor surge en niños mayores de ocho años, por lo general, excepto en el caso de niños muy tímidos en la que puede aparecer antes.

Fracasar en el rendimiento escolar es un fuerte estresor a edades superiores, incluso a los siete u ocho años y causa frecuente para llevar al niño a consulta psicológica. Además influye negativamente, dificultando la adaptación escolar y la aceptación de sus compañeros.

M. Victoria Trianes, sostiene que los hábitos de trabajo sedentario y concentración en la tarea, así como las normas de la vida escolar no son fácilmente asequibles para muchos niños, que pueden experimentar dificultades

y estrés ante esas exigencias. Estos niños pueden no querer ir al colegio, o ir obligados, sin gustarles, lo que les sitúa en una desventaja ya de entrada para los aprendizajes escolares. (2000: 116)

El niño demasiado exigido está deprimido, ansioso, preocupado por su rendimiento y puede llegar a caer, en una fobia escolar. (www.clarin.com)

Rodolfo Arze (2006) argumenta: en el esfuerzo por alcanzar los fuertes ideales de éxito de sus padres, algunos chicos lo logran y se sobreadaptan. Cumplen, estudian, son muy buenos alumnos, y de golpe, sin saber por qué, se quiebran. En general, los chicos sobreadaptados son los que más tienden a las manifestaciones somáticas. También ocurre a la inversa: algunos chicos presentan trastornos en el aprendizaje y por no haber sido diagnosticados a tiempo el estrés les produjo una distracción permanente frente al estudio, pero se los estigmatiza como vagos. (www.lanacion.com.ar)

La autoestima se ve afectada en los niños cuando sienten que las exigencias superan sus habilidades y se sienten incapaces de actuar, de responder, de aprender, por lo que puede llegar a producir un rendimiento insuficiente y unos niveles de actividad escolar pobres e incluso en algunos casos, el abandono de las actividades académicas.

Otro estresor que suele operar más a largo plazo, es la valoración del niño por los mecanismos de segregación del sistema escolar. Para muchos niños con peculiaridades, la entrada en la escolaridad supone una toma de conciencia de sus diferencias. Esta valoración acarrea un cierto “etiquetaje” de

las diferencias que lo acompañaran a lo largo de su escolaridad que tendrán impacto incluso en su vida extraescolar. (Trianes, M. Victoria, 2000: 104)

Es importante destacar el hecho de que, según Esther Martínez Díaz (2007), la inmadurez cognitiva del niño y su capacidad de adaptación, tanto como la percepción incorrecta por parte de los adultos de lo que le sucede, velan muchas veces la posibilidad de observar con objetividad consecuencias en los niños de la exposición a estresores. (<http://redalyc.uaemex.mx/>)

4.3 *Los síntomas del alumno estresado*

“Sin palabras con las que poder expresar su estrés, los niños a menudo lo expresan en sus cuerpos” (Witkin, Georgia; 2000: 30)

Cuando el estrés por el comienzo de la vida escolar se limita a la propia situación de clase y va impregnando otros aspectos de la vida infantil, existe un problema que necesita ayuda, pues no se resuelve naturalmente las primeras semanas de clase. Los síntomas de estrés más generalizados en los primeros tiempos de la escolaridad son:

- Conductas regresivas: suelen asociarse con negación a ir a la escuela por miedo a algún estímulo concreto. Puede considerarse síntoma de desajuste. (por ejemplo chuparse el dedo, mojar la cama, comerse las uñas)
- Retirada social poco característica del niño: consiste en no querer hablar con nadie, depresión.
- Pérdida de motivación o capacidad de concentrarse en las tareas
- Cambios importantes de conducta
- Pérdida de apetito o sueño
- Irritabilidad sin explicación

- Quejas físicas, dolor de cabeza, de estómago, etc.
- Problemas con los amigos y compañeros de clase

M. Victoria Trianes agrega algunos de los síntomas ante el fracaso a demandas de la escolaridad:

- Ansiedad, ante el hecho de no saber hacer la tarea o de tenerla mal. Esto sucede generalmente porque los pequeños son muy conscientes de las expectativas de los padres. Pueden desarrollar fobia y temores más generalizados que se pueden transformar en obsesiones.
- Depresión: puede aparecer acompañada de síntomas regresivos. Se manifiesta por la tristeza, apagamiento en la actividad, manifestaciones de infelicidad y preocupación. El niño puede volverse más dependiente de las relaciones de apego familiar.
- Somatizaciones: suele darse en niños que no manifiestan verbalmente estrés ni emociones negativas, sin embargo, suelen quejarse de molestias o dolores.

Todas estas acciones suponen una llamada de atención e indican cuando el niño está experimentando estrés y se siente mal, en relación a algún aspecto de la escolaridad. Representan formas de manejo del estrés no adaptativas y que conducen a un mayor problema de inadaptación. (Trianes, M. Victoria, 2000: 117)

Es frecuente encontrar que los niños estresados presentan un ausentismo escolar relativamente mayor que los demás niños. Su lenguaje puede verse afectado a causa de tartamudez y/o un descenso de la fluidez verbal. El nivel de energía fluctúa de un día para el otro ya que los patrones de sueño se alteran. En cuanto a las relaciones interpersonales, aumenta la

tendencia a la sospecha y se tiende a culpar a las otras personas o atribuirles responsabilidades propias. También pueden observarse tics nerviosos en el niño estresado. (Naranjo Pereyra, Luisa; 2009)

El estrés infantil y la desmotivación con respecto al aprendizaje escolar, se reflejan en la 'imposibilidad' de hacer los deberes por parte del niño, además de cambios de conducta y de humor significativos, así como respuestas exageradas ante los hechos que ocurren a su alrededor.

Según M. Victoria Trianes, los miedos son reacciones hacia acontecimientos u objetos que son percibidos como amenazantes. Implican aspectos físicos como aceleración cardíaca, respiración agitada; pero también implican sentimientos y pensamientos negativos sobre lo que sucede. La ansiedad, aunque suele acompañar a la manifestación de miedo, tiende a ser más difusa, tiene un estímulo menos definido y suele ser más permanente, puede llegar a convertirse en estado casi crónico. Por otro lado, la fobia suele ir asociada a la ansiedad, que agobia a la persona cuando se enfrenta al estímulo fóbico.

Esta autora también afirma que la fobia a la escuela es un temor exagerado a ir al colegio, a veces por haber padecido experiencias desagradables. Puede mostrar síntomas de miedo intenso, ansiedad, síntomas físicos como vómitos, mareo y comportamientos de resistencia y oposición a ir o a entrar en la escuela, como por ejemplo, gritar y patalear, vestirse muy lentamente para llegar tarde, etc. Es un síntoma clasificado por la APA (American Psychological Association) como desorden de ansiedad de separación (2000:123).

4.4 Reconocimiento del estrés escolar en los niños, el diagnóstico.

Antes de efectuar un diagnóstico psicopedagógico, el niño con estrés escolar puede ser evaluado por un pediatra, quien podrá determinar si la sintomatología que muestra se trata de una reacción del cuerpo al estrés o responde a otra causa. Por otro lado también puede ser necesaria una evaluación psicológica realizada por un profesional, la cual dará una pauta sobre la personalidad del niño y sus conductas desadaptativas, así como las de los miembros de su familia, quienes influyen en el desarrollo del niño.

Desde la psicopedagogía, a partir del motivo de consulta presentado por los padres o docentes, se realiza una entrevista inicial con los tutores para indagar qué es lo que le sucede al niño, cuáles son los síntomas que lo perturban y asociarlos con datos relevantes de su vida, historia y evolución, para confeccionar finalmente una historia clínica.

El segundo paso en el proceso diagnóstico psicopedagógico es la evaluación del niño con entrevistas, técnicas proyectivas, psicológicas y psicométricas. Con la información recabada en ellas, surgen hipótesis que llevarán a la elaboración de un diagnóstico. A partir de éste se darán las devoluciones y se decidirá si es necesario realizar derivaciones a otros profesionales como psicólogos, fonoaudiólogos, pediatras, etc. Luego de haber decidido, si se continúa con un tratamiento, se desarrolla un plan terapéutico para abordar.

El primer paso en el diagnóstico de estrés es reconocer la gravedad de la situación del niño. Según M. Victoria Trianes, la diferencia entre lo normal y lo patológico depende de la intensidad de los síntomas, su permanencia en el tiempo y su gravedad, es decir, hasta que punto dificultan la vida cotidiana, privando al niño de los beneficios de la escolarización y de la interacción con los otros niños (2000: 109).

Rodolfo Arze (2006) destaca la importancia de observar y diferenciar las circunstancias vivenciales. A veces no se trata de un estrés patológico, sino de una situación que retrajo al niño por alguna cuestión evolutiva o intrapsíquica. Hay que tener en cuenta que es normal que el chico presente crisis evolutivas o que las crisis familiares se reflejen en él. Los temores y los miedos son normales, durante los procesos evolutivos. (www.lanacion.com.ar)

Chandler y Maurer (Citados en Cesar Merino Soto, 1999) explican que para acercarnos al estrés en los niños, debemos estar alertas a cuatro aspectos muy importantes que nos orientarán tanto en la observación como en el intento de ayudarlos:

- Los estresores que afectan al niño (¿qué eventos o estímulos están estresando al niño?)

- La percepción del niño sobre los estresores (¿el niño cree que no podrá hacer frente a los estresores?, ¿qué piensa sobre la posibilidad de controlar lo que le sucede?).

- El impacto del estrés sobre las áreas de funcionamiento del niño: desempeño escolar, relaciones sociales y familiares, salud física.

- El comportamiento que adopta el niño para ajustarse al estrés. (¿el niño estresado reacciona con comportamientos aleatorios?, ¿qué tipo de patrón de conducta al estrés está adoptando?)
(www.psicopedagogia.com)

Uno de los aspectos fundamentales a la hora de diagnosticar estrés infantil, es conocer el origen de la ansiedad y distinguir si es producida por una situación de fracaso escolar o si por el contrario, la ansiedad y el estrés crean como consecuencia un fallo en el ritmo de estudios del niño.

Conviene tener una actitud vigilante en los primeros tiempos escolares, ya que es un momento de cambio y adaptación a un contexto nuevo más exigente. La aparición de las primeras dificultades, como, por ejemplo, caídas, peleas y conflictos, pueden ser síntoma de que el niño presenta dificultades de adaptación que habrá que analizar. Aunque pueden ser ocasionales y sin motivo especial pueden tener una influencia negativa en la adaptación posterior ya que pueden crear ansiedad asociada. (Trianes, M. Victoria, 2000:111)

La mejor forma de evaluar el estrés es la observación del niño en sus actividades cotidianas, especialmente en la escuela. La observación en los niños con estrés emocional va a ser clave, para hacer valoraciones de lo que se ve en el alumno de forma periódica. (Allegret, Joana y Cols, 2010: 45)

También sería oportuno investigar las actividades y la agenda del niño, tanto en época de clases como en las vacaciones.

Otro método muy utilizado hoy en día por especialistas como herramienta para diagnosticar el estrés infantil, son los cuestionarios y autoinformes. Los mismos son enviados a docentes y padres para que los respondan según las conductas observadas en los niños.

Según Francisco Fernández Baena (2007), los autoinformes presentan un listado de acontecimientos negativos, a los que los informadores responden acerca de su presencia o ausencia. Estos cuestionarios no son diseñados para realizar una evaluación exhaustiva de todas las situaciones estresantes, sino más bien intentan muestrear algunos ítems representativos, dentro del amplio conjunto de posibles estresores. (www.riuma.uma.es)

En el campo de la evaluación del estrés, las entrevistas han sido desarrolladas en parte para subsanar las limitaciones metodológicas de los

cuestionarios, con el objeto de conocer con mayor precisión los acontecimientos estresantes y las condiciones de vida de los niños y adolescentes (Garber, Keiley y Martin, 2002; Rudolph y Hammen, 1999, citados en Fernández Baena, Francisco; 2007).

Comparaciones realizadas entre entrevistas y cuestionarios revelan que con ambos métodos se identifican un número similar de estresores y que tanto los autoinformes como las entrevistas, son igualmente efectivos para la detección de problemas psicológicos. No obstante, Fernández Baena (2007), considera que gran parte de los cuestionarios de estrés existentes, a pesar de no incluir escalas específicas para registrar la evaluación cognitiva de los sujetos, están compuestos por ítems cuya respuesta depende más de la valoración personal del informador, que de la consideración objetiva de una frecuencia de ocurrencia, por lo que se argumenta aquí que responden a una evaluación subjetiva.

Por su parte, M. Victoria Trianes en el año 2009, presentó el Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC) creado en la Universidad de Málaga, con el cual, pretende brindar a la sociedad un instrumento útil para detectar que tras síntomas, que en su mayoría pueden resultar difusos, se encuentra una razón motivada por causas controlables. Ángeles Blanco argumenta: "El IIEC ayuda a clarificar el diagnóstico, puede ser útil para distintos profesionales sanitarios para prevenir y diseñar tratamientos que cuenten con técnicas para afrontar el estrés" (www.diariomedico.com)

Según Joana Allegret y Cols, las categorías diagnósticas por si solas no pueden explicar lo que le pasa a un alumno en la escuela, hay que ser cautos a la hora de atribuirles potencialidad explicativa, que en ocasiones provoca un

efecto inhibitor de las intervenciones educativas ordinarias, necesarias para el desarrollo del alumnado.

No hay diagnósticos cerrados y mucho menos en estas edades. Generalmente, la etiqueta diagnóstica se centra en el déficit, pero, aunque esa información es importante, no resulta suficiente. Debe ser complementada con otras informaciones que sólo se pueden recabar en distintas situaciones escolares o familiares, en las que el niño participa. Por eso los educadores son pieza clave para formar y completar el diagnóstico. Este debe actualizarse periódicamente, a partir de las observaciones sobre los logros y comportamientos de ese alumno, en los contextos ordinarios. Los docentes son observadores privilegiados de la realidad de cada día, saben mucho acerca del alumnado, lo que resulta indispensable para plantearse y decidir que objetivos educativos, son los más necesarios para su aprendizaje y desarrollo global, sin dejar a un lado a los más vulnerables. (Allegret, Joana y Cols, 2010: 10)

En conclusión, el estudio y evaluación del estrés en la infancia debe ser fundamentalmente abordado desde una óptica comprensiva y multidimensional, teniendo en cuenta todos los aspectos desarrollados anteriormente: los tipos y ámbitos de estrés a los que está expuesta la población infantil; el impacto que los estresores causan en el niño, es decir, sus consecuencias sobre la adaptación socioemocional, escolar, los factores de riesgo y protectores que hacen a los niños más vulnerables o resistentes a los estresores (Chandler, 1985; Chandler y Maurer, 1996, citados en Fernández Baena, Francisco; 2007)

4.5 Acciones terapéuticas ante el estrés escolar

Según López Rosetti, (citado por Boschi, Silvana; 2008) muchos chicos viven con una carga importante de tareas, lo cual disminuye el tiempo para el

juego. El estrés responde favorable y rápidamente a la disminución de cargas y presiones y al aumento de las actividades del chico con sus pares (www.clarin.com). Es lo primero que debe aconsejar a los padres, un psicopedagogo que aborda un caso de estrés escolar.

La intervención del psicopedagogo debiera producir una importante transformación en la percepción que tiene el sujeto de sí mismo: un desarrollo de su identidad. El trabajo terapéutico con niños que sufren estrés crónico, debería ser un trabajo gradual y eficiente, ayudándole al niño a organizar sus espacios y tiempos para lograr una adaptación, estableciendo una lista con las prioridades, las actividades que no necesitaría realizar y aquellas que debería pero no lo hace, como por ejemplo el juego y recreación durante el tiempo libre. Se requiere un trabajo importante para superar las dificultades cuando el estrés actúa negativamente sobre las habilidades sociales y los dispositivos básicos para el aprendizaje: atención, memoria y concentración. Una vez superado el estrés, estas dificultades deberían disminuir hasta desaparecer.

Tanto el proceso diagnóstico como el trabajo terapéutico suponen la creación de un equipo interdisciplinario que se involucre en un trabajo conjunto que conlleva a una mirada más amplia. El rol de los profesionales del equipo psicopedagógico es anticipar problemas que pueden devenir en fracaso escolar. Los psicopedagogos, psicólogos, padres y docentes que conforman en equipo deben procurar una comunicación fluida entre sí, proponiendo estrategias de orientación con el fin de favorecer el aprendizaje y la inclusión educativa.

Por otro lado, según Mucio-Ramírez (2007), el tratamiento del estrés es complicado ya que hay que corregir mediante psicoterapia los aspectos que involucran a la esfera social y afectiva del paciente. (<http://redalyc.uaemex.mx/>)

Las terapias cognitivas, conductuales y de relajación, han demostrado ser eficaces para tratar los trastornos de ansiedad, por encima del tratamiento farmacológico, explica Antonio Cano. Las técnicas cognitivas, enseñan a los individuos a interpretar la realidad de una manera menos estresante y amenazante; Las técnicas de relajación, son otro tipo de recursos que ayudan a disminuir la activación fisiológica de forma permanente o más duradera que las horas que suministran los fármacos; y, por otro lado, las conductuales, al ser más eficaces y eficientes, ayudan a cambiar los hábitos de las personas que generan su propio problema. (www.diariomedico.com)

Fabiola Czubaj (2010) explica que las consecuencias negativas del estrés se pueden revertir con distintas técnicas, en las que deben involucrarse los padres.

Entre las herramientas útiles para tratar el estrés infantil están los ejercicios de visualización (fijar la atención en una imagen creada en la mente) y el juego guiado por especialistas.

En tanto, los padres pueden limitar la exposición excesiva a la televisión, las computadoras o los videojuegos. "Estos medios pueden llegar a ser una fuente poderosísima de estrés para la mente infantil, que se debe esforzar para seguir el ritmo de los mensajes y procesarlos rápidamente, sin poder obtener ningún beneficio de toda esa información. Los padres deben estar atentos a lo que su hijo mira; sin prohibírselo, pero limitándolo a unas pocas horas al día." (www.lanacion.com.ar)

4.6 Prevención del estrés escolar

Para favorecer la prevención del estrés escolar, cada institución educativa debería contar con un gabinete psicopedagógico para la atención y

detección temprana de estas dificultades en los niños, así como también para la orientación sobre las estrategias didácticas que podrían utilizar en cada caso específico.

Según la psicóloga clínica Rita Giardino, las mejores medidas preventivas ante las crisis son aquellas que conducen al fortalecimiento y desarrollo de la personalidad, es decir, una buena educación. (www.monografias.com)

La familia tiene un papel muy relevante en estas edades en que los niños no tienen percepción de fracaso ramificado y su estrés surge al intentar superar los aprendizajes que los adultos esperan que consiga. Es la fuente primera de apoyo para estos pequeños. Algunas propuestas de prevención para los padres:

- La familia puede crear un entorno que facilite el aprendizaje académico

- Los padres deben estar en contacto estrecho con el profesorado, especialmente en los inicios de la escolaridad.

- Los padres pueden reforzar el trabajo escolar, pidiéndole al niño que cuente lo que ha hecho ese día y que le muestre su material de clase.

- Los padres pueden hacer comprender al niño que lo importante es realizar el trabajo diario y esforzarse, aunque no se consigan resultados eficaces desde el principio.

- En el caso de los niños inmaduros conviene ser conscientes de lo importante que es mantener el cariño y la valoración, teniendo paciencia en el logro de los aprendizajes académicos.

En cuanto a recursos externos, prestar apoyo especial a un niño pequeño puede dar resultados positivos y puede empezar a desarrollar aprendizajes, que en el colegio no consigue al no tener ayuda individualizada. Las clases de apoyo dentro del colegio pueden ser de ayuda, siempre que no etiqueten al niño en el grupo de los desfavorecidos. En la clase común, estos niños deberían ser ayudados con una atención más personalizada del profesor, que puede suponer, en el primer año, si es necesario, adaptaciones curriculares que le permitan ir a su ritmo. (Trianes, M. Victoria, 2000: 119)

El apoyo social, amortigua el estrés e incrementa los recursos de afrontamiento, favoreciendo la adecuada expresión emocional.

La familia, como organización protectora responsable inmediata de la educación del individuo, juega en ello un papel principal. Es más importante el ejemplo viviente que la normativa verbal. Las crisis ajenas cuya resolución el niño tiene oportunidad de presenciar, son mucho más estructurantes que todos los consejos preventivos que pueda recibir. (www.monografias.com)

Según Silvana Boschi (2008), para prevenir este trastorno, se debe cuidar el nivel de hipercrítica y exigencia que a veces tienen los padres y trabajar el grado de pesimismo o pensamientos catastróficos, que pueden aparecer en algunos chicos. (www.clarin.com)

Por otro lado, Martínez Castro (Citado en Arze, Rodolfo; 2006) sugiere tener cuidado con el manejo de la agenda de los chicos, no someterlos todo el día a actividades, y dejar tiempo para el esparcimiento. El psiquismo necesita espacios lúdicos y expresivos, más allá del trabajo intelectual y las exigencias escolares. Incluso, esos espacios ayudan a la persona a metabolizar todo lo aprendido. (www.lanacion.com.ar)

Lo primordial para la prevención del estrés escolar es proporcionar al niño un balance integral en su vida emocional y afectiva, un ambiente hogareño y escolar sano, con un balance entre descanso, actividad física y actividades intelectuales, así como una nutrición balanceada, adecuada a su edad en horarios específicos. (www.supernatural.cl)

M. Victoria Trianes describe algunas tácticas asequibles a los profesores y padres, para construir una fuerte sensación de eficacia personal que combata la ansiedad por fracasar:

- Proponer tareas al alcance del niño.
- Graduar la dificultad favoreciendo conseguir éxitos intermedios más asequibles y el dominio de la tarea completa
- Atribuir el éxito internamente
- Atribuir el fracaso a la falta de esfuerzo, instando al niño a mejorar el esfuerzo.
- Ser muy cuidadosos en no hacer comentarios descalificadores.
- Procurar experiencias de éxito compensadoras, en otras áreas diferentes, como en relaciones sociales, dibujo, deporte o ayuda en casa.

En relación al propio niño, se trata, como puede observarse, de enseñar al niño un control de ideas irracionales que suelen estar a la base de preocupaciones obsesivas o no adaptativos, ayudándole a afrontar unos resultados escolares no tan buenos como esperaba o dificultades que surjan, de manera más hábil cognitivamente.

Marco metodológico

Definición del tipo de investigación

Según Justo Arnal, esta investigación se encuentra sustentada sobre un paradigma interpretativo ya que se tratará de describir y comprender porque surge el estrés escolar en niños y sus implicancias en el aprendizaje. Es una investigación aplicada y transversal, ya que tiene como finalidad crear un cuerpo de conocimiento teórico de un aspecto del desarrollo de los niños.

Por otro lado es una investigación de tipo exploratoria, ya que se aborda un tema poco estudiado, abriendo un camino para nuevas investigaciones.

Este trabajo se orienta al estudio de los significados de las acciones humanas y de la vida social. El marco en el que tiene lugar la búsqueda de información es sobre el terreno, a partir de las encuestas a docentes del nivel primario correspondientes a dos instituciones educativas, entrevistas a tres psicopedagogas, psicóloga y un médico pediatra, sobre sus opiniones respecto al estrés escolar. (1992: 42-46).

Selección del diseño de investigación

Esta investigación fue realizada con un enfoque cualitativo, ya que esta orientada a la búsqueda del conocimiento y el estudio de los significados de las acciones humanas y la vida social. Las variables son:

- Estresores y síntomas de estrés en niños escolarizados de 6 a 12 años.
- Consecuencias del estrés escolar en el aprendizaje académico.

Delimitación de la investigación: unidades de análisis.

1.6.1 Ubicación geográfica de las instituciones analizadas.

Las instituciones seleccionadas para la muestra pertenecen a la ciudad de Venado Tuerto, Santa Fe. Se han tomado como unidad de análisis a niños que se encuentran cursando la escolaridad primaria.

1.6.3 Muestra.

Los docentes entrevistados pertenecían a dos instituciones educativas de la ciudad:

-Escuela de enseñanza primaria particular autorizada N° 1329, Asociación Venadense de Cultura Inglesa, fundada en 1987 y localizada en el centro de la ciudad de Venado Tuerto. La institución también brinda a la comunidad educación inicial y media. Su matrícula es de 417 alumnos en el nivel primario, pertenecen en su mayoría a un nivel socioeconómico medio.

-Escuela de enseñanza primaria N° 540, “Domingo Faustino Sarmiento”, de gestión estatal, ubicada en el centro de la ciudad. A la misma asisten en su mayoría niños de nivel socioeconómico medio-bajo. Su matrícula es de aproximadamente 220 alumnos.

1.6.3 Docentes y Especialistas entrevistados

Se ha entrevistado a un grupo de siete docentes de la escuela “Cultura Inglesa” que dictan distintas asignaturas en la institución. Por otro lado siete docentes de la escuela N° 540, “Domingo Faustino Sarmiento” han ofrecido sus experiencias y conocimientos sobre el tema.

Por otro lado, se han entrevistado a tres psicopedagogas, dos de la ciudad de Venado Tuerto y a una de Rosario, con el fin de comparar las realidades de las dos ciudades. También fue entrevistada una psicóloga infantil que ejerce su función en una institución educativa de Venado Tuerto, dentro de un gabinete psicopedagógico y un médico especialista en pediatría.

1.7 *Instrumentos.*

Las técnicas a utilizarse son las encuestas y entrevistas, no estructuradas.

1.7.1 *Encuestas a docentes:* preguntas referidas a sus conocimientos sobre el estrés en niños, sobre las posibles causas de éste, los síntomas y conductas de niños en los que se ha sospechado estrés y experiencias. También se indagan las acciones preventivas que llevarían a cabo.

1.7.2 *Entrevista a Psicopedagogos:* preguntas abiertas referidas a la problemática del estrés en los niños de edad escolar y las estrategias de prevención que proponen.

1.7.3 *Entrevista a psicóloga infantil:* teniendo en cuenta la importancia de la psicología para el estudio del estrés, se realizó un conjunto de preguntas abiertas sobre el estrés escolar.

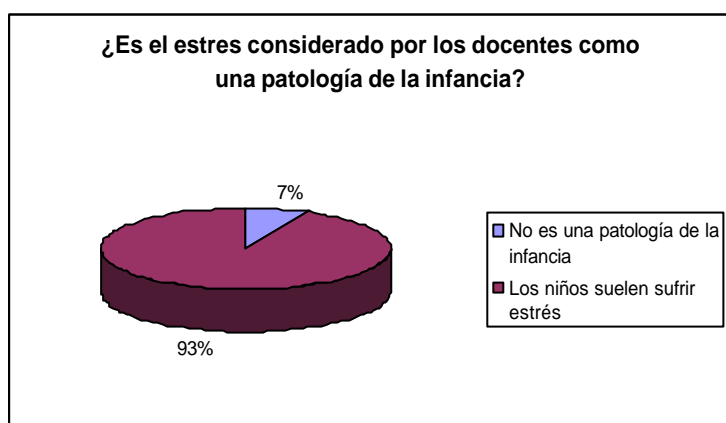
1.7.4 *Entrevista a pediatra:* se realizaron preguntas abiertas relacionadas con el estrés infantil y las consecuencias para la salud física.

Análisis de los datos.

2.1 Encuesta a docentes.

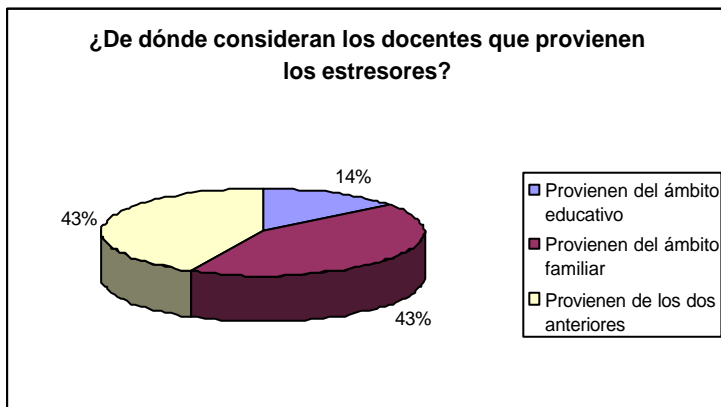
2.1.1 Docentes de escuelas primarias.

A través de las entrevistas analizadas, se pudo constatar que las docentes, tanto de la escuela pública como privada, ven al estrés como una



respuesta del organismo ante situaciones amenazadoras o altas exigencias, donde hay una alteración en el equilibrio del niño y puede llegar a afectarse su salud.

Con respecto a los estresores mencionados por las docentes de la

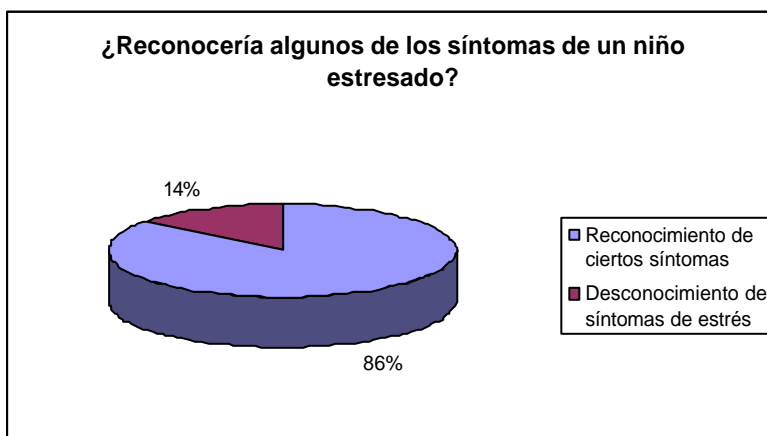


escuela privada, podríamos mencionar tres categorías, aquellos que provienen del ámbito escolar, los que provienen del ámbito familiar y mixto.

En la primer categoría fueron nombrados los siguientes: escaso rendimiento escolar, cambios de escuela, peleas con compañeros, distracción del niño, sobrecarga de actividades escolares y extraescolares, exceso de información, dificultades con ciertos contenidos, numerosos exámenes y tareas escolares, importancia otorgada a calificaciones, límites establecidos y normas escolares, responsabilidades de estudio, clima áulico, relación con el docente.

En relación a lo personal les afectan sus inseguridades, sentimientos de impotencia, problemas y pocas horas de sueño. Desde la familia son los divorcios, problemas económicos, ausencia de padres, falta de protección y la falta de estabilidad hogareña, los factores que pueden llegar a afectar el equilibrio y la adaptación de los alumnos.

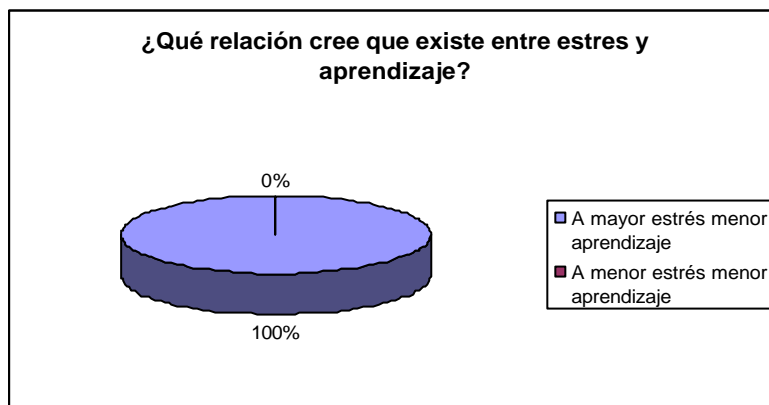
La información sobre los estresores brindados por docentes estatales también se puede dividir en las dos categorías. En el ámbito escolar, los cambios, el inicio escolar, la separación de los padres en los primeros grados, las críticas no constructivas hacia los trabajos de los niños por parte de los docentes, la falta de articulación y comunicación familia-escuela, las múltiples actividades extraescolares, la sobrecarga de actividades y la excesiva responsabilidad autoimpuesta. Por otro lado, los estresores sociales y familiares que fueron mencionados son los problemas familiares (económicos), la situación sociocultural, el abuso de los medios de comunicación, la desatención de los padres, la muerte de un familiar y la exigencia de los padres.



Los síntomas de estrés que la mayoría de las docentes mencionaron en las encuestas fueron los siguientes:

- Manifestaciones físicas: dolores de cabeza y estómago, enuresis, alteración de hábitos alimenticios y de sueño.
- Manifestaciones emocionales: bajo rendimiento escolar y dificultades, agresividad y desobediencia, necesidad, distracción y falta de

concentración, falta de interés por contenidos escolares o por el juego, angustia, tensión, nervios, ansiedad, aislamiento, conductas inusuales, hiperactividad, abulia, incapacidad para controlar emociones, regresión, inseguridad, llanto, indiferencia, tartamudez, mal humor, negatividad, apatía.



Por otro lado, en cuanto a la relación estrés-aprendizaje, los docentes de la “Asociación Venadense de Cultura

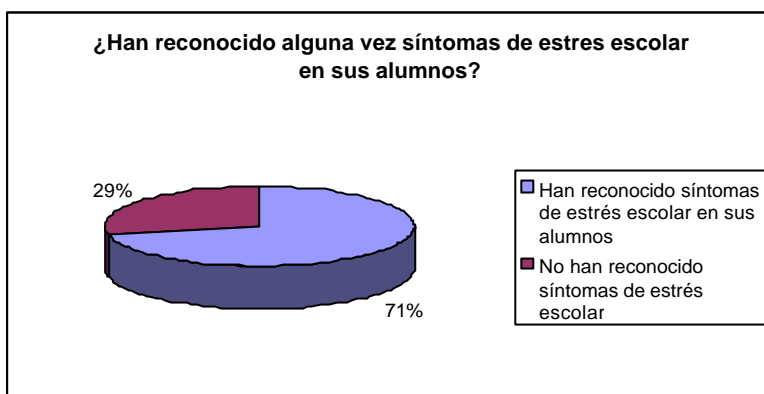
Inglesa” afirmaron en su mayoría (57%) que existe una relación inversamente proporcional, asegurando que a mayor estrés menor aprendizaje se conseguirá. El 28% reconoció que si hay estrés, habrá dificultades en el aprendizaje. Una de las docentes comentó que el estrés afecta a la memoria: “para fomentar el aprendizaje es necesario minimizar las situaciones estresantes”

En la escuela “Domingo Faustino Sarmiento”, las respuestas obtenidas fueron similares. El 57% explica que estrés y aprendizaje se contraponen. Para que el alumno aprenda debe estar libre de preocupaciones. El 14%, afirma que cuando se aprende en momentos de estrés se pueden olvidar los contenidos más fácilmente.

El término “estrés escolar” es conocido por gran parte de los docentes pertenecientes a las dos instituciones educativas analizadas, considerando que se basa en una alteración por presiones autoimpuestas o impuestas,

especialmente relacionadas con el ámbito escolar. El 28% restante, reconoció no poseer información al respecto.

El 85% de la muestra seleccionada en la “Asociación Venadense de



Cultura Inglesa”, afirmó haber reconocido en algunos alumnos, síntomas relacionados con el estrés escolar. Los llantos frecuentes,

el sudor en las palmas, ansiedad, agresividad, dolores, tristeza, alteración en hábitos y excitabilidad, fueron algunos de los síntomas enumerados por los docentes. Las dificultades de los niños se corresponden con la inestabilidad en el aprendizaje, falta de atención y falta de integración al grupo. Una de las educadoras comentó que en estos casos, se trabaja con equipo interdisciplinario, padres y gabinetes externos, así como con la escuela especial (en ciertos casos) e incluso son derivados a profesionales, aunque nunca se haya llegado al diagnóstico preciso. El 14% restante, negó haber sospechado síntomas del estrés escolar en algún alumno propio.

Por otro lado, sólo el 57% del personal docente perteneciente a la escuela Nro 540 afirma haber reconocido síntomas de esta patología en niños, especialmente en el primer ciclo y generalmente, en consecuencia a la falta de respeto de los tiempos.

En cuanto a las estrategias para afrontar el estrés escolar, la institución del ámbito privado aportó las siguientes:

- Para/con el niño directamente: atención personalizada, respetar sus tiempos y adaptación témporo-espacial, escucharlos, darles afecto, evitar el exceso de demandas, valorar progresos y esfuerzos, mayor participación en actividades, comprensión.
- Ayuda indirecta: trabajar con psicólogos y/o gabinete escolar, dar a conocer a la familia su situación, crear un clima escolar sano.

Las docentes de la escuela Nro 540, subrayan la importancia de la comunicación fluida con la familia, en estos casos en especial.

Por otro lado proponen la realización de actividades individualizadas en casos especiales con el fin de favorecer la motivación. La escuela debe integrar y proporcionar a los niños más cariño, contención y prestar atención a manifestaciones, siempre respetando sus tiempos.

Según los docentes, para prevenir primero se debe conocer. Sería favorable abordar el tema institucionalmente y capacitar al personal docente, brindando estrategias educativas.

Tanto desde la escuela como el hogar, deberían plantearse estrategias para contener a los niños, comprenderlos, escucharlos y brindarles atención personalizada a fin de favorecer su autoestima y consecuentemente, el aprendizaje.

Por otro lado, las estrategias planteadas por los docentes para actuar directamente fueron:

- Ayudar a los niños a anticipar eventos estresantes y ofrecerles estrategias de manejo del estrés
- Brindarles apoyo y contención mediante el gabinete psicopedagógico escolar

- Propiciar el diálogo con padres y alumnos, favoreciendo su relación.
- Organizar el tiempo y espacio escolar
- Enseñar técnicas de estudio.
- Conocer mejor al alumno, observar sus conductas.

2.2 *Entrevistas a psicopedagogos*

Se han entrevistado a tres licenciadas en psicopedagogía, dos residentes en la ciudad de Venado Tuerto y una de Rosario.

Las profesionales consideran que el estrés escolar es un trastorno de aprendizaje no genuino, y transitorio que surge cuando las exigencias son excesivas. Hay muchos factores que influyen en él, provenientes del ámbito escolar y familiar. Desde la familia existe una predisposición de los padres a ejercer presiones sin aceptar el fracaso. Los chicos hoy en día están sobreadaptados, resignados.

El estrés siempre afecta al Sistema Nervioso Central, aunque son las cuestiones emocionales las que lo suelen desencadenar. Aparece generalmente cuando se inicia una actividad nueva, produciéndose un lapso de estrés que es adaptativo. Sin embargo, pasado un periodo prudencial, si no se logra la adaptación a las exigencias, aparece la sintomatología y el estrés se hace crónico.

El estrés se relaciona con un cansancio, malestar y agotamiento manifestado en la escuela, pero fruto de lo que se trae desde la familia y la sociedad. A su vez se suma a lo que la misma vida institucional exige, relacionado con el aprobar, cumplir las normas de convivencia y evitar el conflicto.

En relación a las causas de origen de esta patología, una de las profesionales entrevistadas nos explicó que generalmente, sobreviene con el exceso de exigencias, que no se logra afrontar. En la familia pueden existir relaciones tensas o situaciones traumáticas, generando el estrés que se vuelve

a la escuela. Sin embargo, la base del conflicto está en que la mayoría de las familias son negadoras.

Sin embargo, también se suele considerar al estrés agudo como un factor adaptativo, que favorecerá el aprendizaje, movilizándolo al sujeto para actuar.

Cuando un niño sufre estrés escolar hay una desmotivación hacia el aprendizaje. La relación del estrés con el aprendizaje comienza con una desmotivación, apatía, ausencia de deseo y a causa de esto puede bloquearse la atención, que como función neuropsicológica es la más vulnerable, afectando luego a la memoria y funciones ejecutivas.

Los chicos no suelen expresar sus problemáticas con palabras sino con conductas e incluso con su propio cuerpo, a través de enfermedades autoinmunes. Los adultos entonces deben estar alertas ante los posibles síntomas y contener a los pequeños. Según las psicopedagogas, algunas de las manifestaciones más comunes en los niños estresados son agotamiento, cansancio, falta de ánimo, apatía, falta de motivación, dolores antes de ir al colegio, cambios de conducta, mayor sensibilidad y rebeldía.

A pesar de no haber realizado nunca un diagnóstico de “estrés escolar”, las profesionales entrevistadas afirmaron que muchos niños suelen llegar a consulta cuando las exigencias escolares les resultan excesivas y no pueden responder efectivamente. Generalmente se los tilda de vagos y la presión aumenta, logrando que el niño tenga una autoestima muy baja. Desde la psicopedagogía se trata siempre de contenerlos y de implementar estrategias de tratamiento. Si hay un estrés con mucha sintomatología, se lo deriva a psicología.

Para efectuar una evaluación diagnóstica psicopedagógica se necesitaría, según una de las profesionales, observar los dibujos, los cuadernos, verificar si hubo cambios en la escritura, analizando las cuestiones sociales, más que los aspectos intelectuales, así como también realizar una entrevista con los padres para evaluar que actividades extracurriculares está realizando fuera del hogar y de la escuela, con el fin de priorizar en función de aquellas que son necesarias y se relacionan con sus aptitudes, teniendo en cuenta los talentos y gustos de los niños, aceptando incluso sus dificultades y siendo padres del hijo real. Es importante conocer la percepción de los padres con respecto a su hijo. Por otro lado, también debe realizarse una evaluación de las funciones neuropsicológicas, inteligencia y test psicológicos, como para realizar un screening y efectuar posibles derivaciones.

Sin embargo, otra opinión diferente revelada en las entrevistas, es que la evaluación de inicio debería estar a cargo de un pediatra.

En caso de efectuar un tratamiento se suele utilizar mucho la terapia de juego en estos casos. Otra propuesta consiste en plantear un tratamiento en base a un cambio de rutina y trabajo del concepto de tiempo. El niño debe crear una lista con prioridades en su vida. Una vez trabajado este aspecto de su vida, abordar los contenidos escolares si se considera necesario.

Las tres profesionales reconocen que el estrés en los niños se puede revertir gracias a la resiliencia; siempre que se diagnostique y se trate oportunamente.

En pos de la prevención del estrés, debería existir un diálogo fluido entre padres e hijo.

El docente debe respetar las sugerencias del psicopedagogo, sin sentirse invadido por este, quien debe brindarles estrategias didácticas de orientación, siempre respetando lo instituido. Es importante el trabajo cooperativo entre la familia, la escuela y los profesionales externos, en el cual se intente crear un proyecto de trabajo común, estableciendo un vínculo en donde la meta final sea el bienestar en el aprendizaje del niño.

2.3 *Entrevista a psicóloga*

Según una reconocida psicóloga de la ciudad de Venado Tuerto, el estrés es un estado de malestar provocado por una situación particular o por un conjunto de situaciones, que se suman y generan un estado de inquietud, angustia, temor, sensaciones que impiden resolver situaciones inesperadas que se plantean en la vida.

Se alteran varios aspectos de la vida de la persona cuando está bajo los efectos del estrés. Se asocian al estrés, las situaciones de pánico que el sujeto no puede controlar e impiden, resolver rápidamente problemas cotidianos o buscar alguna alternativa de solución. A veces las situaciones que el sujeto no puede resolver están vinculadas a la propia subjetividad y otras veces, tiene que ver con cuestiones de la realidad, cuando los factores causales provienen del exterior y el niño no tiene control sobre ellos.

Los niños están muy exigidos en esta época por una cuestión social la cual se basa en que sólo las personas excelentes o los que son mejores que otros, pueden triunfar en la vida y ser felices.

A nivel escolar los padres suelen exigir a los niños el aprendizaje rápido de la lectura y escritura, a solo un mes de haber comenzado primer grado, como si fuese condición exclusiva para que un niño aprenda. Por otro lado, las exigencias curriculares del sistema educativo generan un exceso en el rendimiento a un nivel, que a veces no es el adecuado. Se plantea que se trabaje con la diversidad y eso es lo que actualmente se intenta desde lo formal. Sin embargo, la currícula plantea un aprendizaje propuesto para un niño ideal que no es el real. Los docentes plantean que deben terminar la planificación o

concluir una currícula rígida, por una exigencia institucional en la cual no se plantean estrategias educativas, según las capacidades de los niños.

Otro factor importante de estrés proviene de los padres, cuando generan demasiada cantidad de actividades extraescolares, imponen exigencias respecto del éxito y la competencia interpersonal, reforzada también desde el ámbito escolar. Fuera del horario escolar los chicos viven a un ritmo acelerado, similar al de los adultos, lo cual genera malestar, síntomas y cuestiones fóbicas.

Hay niños que van a ser más propensos al estrés, muchas veces tiene relación con la autoexigencia, que proviene de una cuestión identificatoria con el adulto.

El término estrés escolar es conocido, no en el ámbito escolar pero si dentro del ámbito profesional, por medio de la bibliografía existente. Proviene específicamente del campo de la psicología cognitiva, pediatría, psiquiatría.

La situación de estrés es propia de ciertos momentos de la vida del ser humano, aunque normalmente se diferencia un estrés normal y otro patológico. Este último ocurre cuando el evento estresante finaliza y no desaparece el síntoma, ya que hay algo más profundo que lo mantiene.

Los síntomas que se observan generalmente en los niños estresados son los dolores de estómago, de cabeza, a veces enuresis, irritabilidad, intolerancia a la frustración, agresividad con pares, reacciones desmedidas.

El estrés patológico afecta al aprendizaje y nunca positivamente. Dado que se basa en el temor y el pánico, el sujeto estresado queda indefenso, paralizado. En los niños, muchas veces se producen inhibiciones en el aprendizaje o ciertas dificultades específicas como, por ejemplo, inhibición de sus posibilidades para resolver una evaluación, a pesar de haber estudiado,

trabajado, aprendido. La causa de este bloqueo puede ser la sobreexigencia proveniente desde los docentes, la escuela y los padres.

Actualmente hay niños con estrés en la escuela, aunque a veces es un síntoma más dentro de una problemática escolar o subjetiva, pero no necesariamente, el motivo por el cual se consulta a psicología.

En cuanto a la prevención, desde las instituciones escolares debería plantearse una modalidad de aprendizaje más flexible, valorando en mayor medida los esfuerzos y otros aspectos importantes del proceso de aprendizaje.

Desde lo familiar sería necesario disminuir las exigencias y también valorar lo importante: que los chicos puedan aprender y ser felices.

2.4 *Entrevista a pediatra*

El doctor reconoce que los niños padecen estrés ya que actualmente recibe numerosas consultas al respecto. Las causas son múltiples, por lo que se debe realizar una evaluación exhaustiva. Generalmente llegan a consulta por un síntoma: “la punta del iceberg”, la somatización. Ese síntoma puede asentarse en el aparato respiratorio, digestivo o neurológico, en el caso que existan problemas o cambios en la conducta. También aparece en la piel, como eczemas, manchas sin un patrón que no responden a la medicación.

El diagnóstico depende de cómo se presenta el síntoma. Si existe una somatización y no es posible encuadrarla dentro de una enfermedad específica, se evalúa la situación del niño realizando un cuestionario con el fin de indagar si está relacionado con estrés.

En relación a las derivaciones, afirma que se realizan, no específicamente por dificultades en el niño, sino cuando se observa que los padres no pueden afrontar la situación efectivamente. Al pequeño se lo suele derivar a un psicólogo u psicopedagogo, depende de la especificidad del caso y la necesidad.

Los síntomas físicos consisten en asma, diarrea, constipación, brotes en la piel. Se les suele dar un placebo y se les explica a los padres que deben realizar un cortejo, atendiendo las necesidades y brindándole cariño al niño. Si se le pasa el malestar con este método, se trata de una somatización.

Cuando un niño está estresado, se altera la capacidad de escucha, la observación, el poder cumplir; se desborda el aprendizaje y el espacio vincular. En consecuencia, el niño no puede estar atento ni recordar lo que se le enseña.

Si hay falta de contención en la casa y carencia de afecto, no le interesa aprender. La excepción son aquellos niños que tienen la resiliencia suficiente para superar las dificultades.

Sin embargo, si los padres son cooperativos, se puede trabajar para superar el conflicto acompañando al niño en la adaptación.

Si se sabe que una ruptura vincular en una familia, promueve la aparición de esta patología, como adulto se debe dialogar y pensar en las consecuencias. La prevención es tratar de vivir en armonía, ya que los chicos observan, analizan e imitan las reacciones y conductas de sus padres.

CONCLUSIONES FINALES

El hecho de que existan estresores en la infancia, provenientes del ámbito escolar, familiar o social (demandas excesivas, condiciones desagradables, relaciones vinculares negativas, entre otros) no implica que todos los niños expuestos a ellos los perciban como situaciones a las que no pueden adaptarse. Si los niños son dotados de recursos, como los factores protectores, amortiguadores y de afrontamiento, así como también mecanismos defensivos y si es estimulada, su capacidad de resiliencia, serán más capaces a la hora de responder a las demandas del medio, y aunque no lleguen a completar las expectativas, podrán manejar la situación de una manera favorable.

El estrés escolar es provocado por estresores provenientes de ámbitos familiares y sociales en los que el niño lleva a cabo su desarrollo, en especial del académico. Sin embargo, también existe el eustrés, que beneficia al sujeto otorgándole un impulso a actuar.

Es tarea de padres y docentes detectar cuándo un niño está a punto de una crisis, cuándo el estrés se convierte en crónico y patológico, afectando la salud física y emocional de los pequeños. No se trata solamente de evitar sobreexigir a niños cuando sus capacidades son limitadas, sino de tener un especial cuidado hacia el pequeño, observando sus conductas: si se detectan cambios excesivos en ésta, problemas de salud, síntomas emocionales, se debería disminuir automáticamente el nivel de exigencia, comenzando a escuchar y acompañar al infante.

El riesgo del estrés consiste en el hecho de que durante un momento de crisis y ansiedad, un niño puede presentar bloqueos e inhibiciones en el

aprender. Esto suele suceder porque la atención, memoria y otras funciones neuropsicológicas básicas, se ven afectadas cuando sobreviene un estrés de tipo patológico o crónico. Las dificultades o retrasos que sobrevienen en el aprendizaje a causa del estrés siempre se pueden superar, a diferencia de las Dificultades de aprendizaje en las que existe un déficit.

En este sentido, si existen frecuentes conflictos, tensiones y situaciones que amenazan la seguridad del niño, se puede precipitar una ansiedad que desmotive para el aprendizaje. Ante cualquier alumno que se encuentre en esta situación, hay que plantearse la necesidad de conocer su problema y las implicaciones que puede tener en su forma de aprender, en sus dificultades para desarrollar ciertas capacidades.

Siendo el objeto de estudio de la psicopedagogía el ser humano en situación de aprendizaje, el deber del psicopedagogo es dar respuesta a las dificultades de los niños en la escuela, teniendo en cuenta su subjetividad, con un enfoque que incluya tanto los aspectos cognitivos del aprendizaje como los emocionales.

Gracias a la sólida formación del psicopedagogo en relación a los procesos de aprendizaje infantil, se pueden brindar estrategias educativas, terapéuticas y preventivas dirigidas a niños, padres y docentes, ante este tipo de dificultades que suelen surgir. Es fundamental su actuación para prevenir, diagnosticar y superar las dificultades ocasionadas por el estrés escolar.

Este profesional, ofrecerá diversas alternativas de atención ante esta problemática de estrés escolar. Desde el ámbito clínico, puede recibir una consulta de padres o docentes de un niño con un bloqueo en el aprendizaje a causa del estrés. Se comienza el proceso efectuando un diagnóstico, evaluando

las aptitudes, los posibles problemas emocionales, la inteligencia y los procesos psicológicos básicos (desarrollo, aprendizaje, memoria, pensamiento, lenguaje, motivación). La decisión de realizar un programa terapéutico dependerá de las necesidades del niño, del punto de vista del profesional y de los padres. Siempre es recomendable realizar un tratamiento en el caso de que el aprendizaje sistemático o asistemático del niño resulte inhibido.

El niño debe contar con una orientación psicopedagógica en los procesos de aprendizaje y en la adaptación a las diferentes etapas educativas. Debemos ayudarlo a descubrir sus cualidades, dándole confianza en su capacidad de aprender, de mejorar, animándole para que tenga confianza, con ayuda y acompañamiento para que pueda renunciar, si no llega o se siente sobrepasado ante la exigencia o los retos escolares. Todo ello sólo será posible si va acompañado de mensajes y evaluaciones escolares que valoren el proceso, así como de las evidencias de mejora, en lugar de tener únicamente en cuenta los resultados, sin más. (Allegret, Joana y Cols, 2010:9)

Desde la familia el psicopedagogo debería intervenir desde la prevención (primaria, secundaria y terciaria), realizando un asesoramiento a las familias y participación, junto con la institución educativa, en el desarrollo de programas informativos para padres. El objetivo principal es que los mismos logren tomar conciencia de las posibilidades reales del niño con el fin de no sobrepasar el nivel de exigencias hacia él.

Desde la escuela es necesaria la intervención del psicopedagogo mediante el apoyo al profesorado, asesoramiento de los equipos directivos. El psicopedagogo debe detectar, al inicio de la escolarización, las condiciones

personales y sociales que faciliten o dificulten el proceso de enseñanza y aprendizaje del alumno y su adaptación al ambiente escolar. Su objetivo aquí debe ser la integración del niño en el aula y con sus compañeros. También es importante el conocimiento profundo de los procesos tanto psicológicos como educativos de todos los factores implicados en la planificación y desarrollo de procesos de enseñanza-aprendizaje.

Por otro lado, en caso de que fuese necesario, se realizará una identificación y evaluación de las necesidades educativas especiales de los alumnos, en colaboración con maestros, profesores y especialistas. El psicopedagogo también participará en la elaboración y el seguimiento de los diversos tipos de adaptaciones del currículum que puedan necesitar los alumnos. En estos casos es conveniente acordar con los docentes la adecuación del nivel de exigencias hacia el niño si excede de manera evidente las posibilidades reales del niño.

Una jornada escolar típica está llena de expectativas y decepciones, proyectos que no salen, puntuaciones que son inferiores a lo habitual y compañeros de aula, que no actúan del modo previsto. Todos estos "problemas técnicos" pueden ser una fuente de estrés. El cerebro reacciona con frecuencia a tales hechos como a amenazas. ¿Cuál es la solución? aportar predecibilidad mediante las rutinas escolares y de aula, ayudará a tranquilizar al cerebro inquieto (Calvin, 1996 citado en Eric Jensen, 2004).

Los alumnos que presentan dificultades en situaciones de aprendizaje a causa del estrés emocional, necesitan sentir que sus padres y profesores tienen

expectativas de progreso escolar y que se les plantean exigencias educativas, para que puedan desarrollar sus capacidades. (Allegret, Joana y Cols, 2010:8)

Aportes de esta investigación a la psicopedagogía.

Todos los niños en algún momento de su vida sufren estrés, porque es normal que durante su desarrollo experimenten períodos de cambios a los que deben adaptarse. Si no se logra la adaptación a los cambios puede surgir una crisis emocional, que da como resultado final el estrés.

El concepto de estrés ha sido muy estudiado por especialistas, pero aún es débil la investigación sobre lo que sucede cuando, esta patología de origen biopsicosocial, aparece en los niños. Más específicamente, el estrés escolar carece de estudios debido a que no ha sido abordado científicamente hasta el momento, por ningún autor de nuestro país.

El estrés escolar es una nueva temática que hasta el momento no había sido investigada desde la psicopedagogía. Durante el trabajo de campo, a través de las encuestas y entrevistas realizadas, se han obtenido distintos puntos de vista sobre el estrés escolar en los niños, pertenecientes a profesionales de diversas áreas relacionadas con la salud y educación infantil. En particular, los psicopedagogos entrevistados no habían tratado hasta el momento, con un niño que haya padecido estrés escolar únicamente, sino que casi siempre ha sido asociado a otras patologías. Sin embargo, supieron reconocer que se trataba de una dificultad en la adaptación académica.

Nos consta, en consecuencia, que el aprendizaje normal un niño puede verse bloqueado por los problemas socio-emocionales relacionados con el estrés, hecho que se ha intentado comprobar a lo largo de la investigación.

Se han estudiado algunos de los estresores y síntomas de estrés más comunes en los niños, haciendo hincapié en aquellos estrechamente relacionados con el ámbito académico. A partir de éste trabajo, se pretende que, tanto los docentes como los padres y los niños, puedan darle sentido a esos miedos que paralizan el actuar y el pensar de los mismos. Sólo conociendo qué es el estrés escolar, se podrán comprender sus consecuencias y buscar la manera tratarlo y prevenirlo.

Sería interesante continuar esta investigación para esbozar métodos de evaluación que servirían para realizar estudios científicos más cuantitativos y así contar con información certera de la frecuencia de niños con estrés escolar.

Considero que es importante seguir trabajando en esta temática, para dar una forma eficaz de intervención ante el estrés escolar infantil, concepto en el cuál es necesario seguir trabajando desde otras disciplinas o puntos de vista.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Formato papel

- ALLEGRET, JOANA; CASTANYS, ELISENDA; SELLARÉS, ROSA; (2010). Alumnado en situación de estrés emocional. Barcelona. Editorial Grao.
- ARNAL, JUSTO, DEL RINCÓN, DELIO y LATORRE, ANTONIO, (1994). Investigación Educativa: Fundamentos y Metodologías. Barcelona, Editorial Labor.
- KAZMIERCZAK, ANA. (2008) Clínica Psicopedagógica: modelos y paradigmas a lo largo de la historia. Revista aprendizaje hoy, 71, 7-20.
- OLIVER, MÓNICA; (2009). Estrés en la infancia, prevención e intervención en pediatría: Impacto en la separación conyugal. Buenos Aires. Editorial Fundación sociedad argentina de pediatría. Sección I: p. 11 a 50.
- TRIANES, MARÍA VICTORIA, (2000). Estrés en la infancia: su prevención y tratamiento. Madrid. Editorial Narcea.
- RÉ, ROBERTO Y BAUTISTA, MATEO, (2009). Vida sin distrés, Buenos Aires, Editorial San Pablo.
- SABINO, CARLOS (1998). Cómo hacer una tesis y elaborar todo tipo de escritos. Buenos Aires. Lumen Humanitas.
- WITKIN, GEORGIA (2000). El estrés del niño: estrategias para combatirlo. Barcelona. Editorial Mondadori.

Formato digital

- ÁLVAREZ, MARÍA (2005), Estrés infantil. Recuperado el 13 de diciembre de 2011 de

<http://www.paginadigital.com.ar/articulos/2005/2005terc/tecnologia6/estres-infantil-141105.asp>

- ARZE, RODOLFO; (2006) La materia pendiente. Recuperado el 17 de agosto de 2010 de <http://www.lanacion.com.ar/862787-la-materia-pendiente>
- AZUCENA ALFONSÍN, (2009). Cómo sobrevivir al estrés escolar de los niños ante el regreso a clases. Recuperado el 5 de junio de 2011 de <http://www.lavozdegalicia.es/sociedad/2009/09/09/00031252523539015704713.htm>
- BARRAZA MACÍAS, ARTURO; (2005) Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Recuperado el 13 de diciembre de 2011 de <http://www.psicologiaincientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.pdf>
- BLANCO, ÁNGELES (2010), 25 ítems para cuantificar los niveles de estrés infantil. Recuperado el 12 de abril de 2012 de <http://www.diariomedico.com/2010/01/27/area-profesional/entorno/25-items-para-cuantificar-los-niveles-de-estres-infantil>
- BOSCHI, SILVANA (2008) Estrés infantil. Recuperado el 10 de noviembre de 2011 de <http://edant.clarin.com/suplementos/mujer/2008/07/05/m-01707790.htm>
- CZUBAJ, FABIOLA (2010) Los chicos no sólo padecen estrés, sino que son muy propensos a ello. Recuperado el 22 de abril de 2011 de <http://www.lanacion.com.ar/672036-los-chicos-no-solo-padecen-estres-sino-que-son-muy-propensos-a-ello>

- Estrés escolar, una amenaza latente. Recuperado el 17 de agosto de 2010 de <http://www.supernatural.cl/stress-escolar.asp>
- FERNANDEZ BAENA, FRANCISCO JAVIER, (2007). Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia. (Tesis doctoral, Universitas Malacitana) Recuperado en 17 de agosto de 2010 en <http://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/2674>
- GIARDINO, RITA, (s.f.) Estrés infanto-juvenil. Recuperado el 10 de noviembre de 2011 de <http://www.monografias.com/trabajos-pdf902/estres-infanto-juvenil/estres-infanto-juvenil.pdf>
- GÓMEZ GONZALEZ, Beatriz y ESCOBAR, Alfonso. (2006) Estrés y sistema inmune, Artículo de revisión en revista mexicana de neurociencia. Extraído el 10 de noviembre de <http://www.neurologia.org.mx/portalweb/documentos/articulos/Nm061-05.pdf>
- GONZÁLEZ MARTÍNEZ, MARÍA TERESA Y GARCÍA GONZÁLEZ, MARÍA LUZ, (1995). El estrés y el niño. Factores de estrés durante la infancia. Recuperado el 13 de diciembre de 2011 de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=122516>
- MIRET, LAURA; FUSTER, ANA; PERIS, EVA; GARCÍA, DANIEL; SALDAÑA, Patricia. (S.f) el perfil del psicopedagogo. Extraído el 8 de setiembre de 2012 de <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi8/psico/43.pdf>
- JENSEN, ERIC, (2004). Cerebro y aprendizaje , Competencias e implicaciones educativas, Editorial nancea, (P.80-83) Recuperado el 12 de abril de 2012 de <http://books.google.com.ar/books?id=wUWqnQi6meEC&pg=PA80&lpg=PA80&d>

[q=cortisol+aprendizaje&source=bl&ots=x6FcW1dkJt&sig=flG4nmZzAb9RPt5wbZsii5odnbl&hl=en&sa=X&ei=XIWQT4W8FY6ztfK8bngBA&redir_esc=y#v=onepage&q=cortisol%20aprendizaje&f=true](http://www.scribd.com/doc/100000000/q=cortisol+aprendizaje&source=bl&ots=x6FcW1dkJt&sig=flG4nmZzAb9RPt5wbZsii5odnbl&hl=en&sa=X&ei=XIWQT4W8FY6ztfK8bngBA&redir_esc=y#v=onepage&q=cortisol%20aprendizaje&f=true)

- JOSEPH-BRAVO, PATRICIA Y DE GORTARI, PATRICIA (2008). El estrés y sus efectos en el metabolismo y el aprendizaje. Recuperado el 13 de diciembre de 2011 de <http://www.ibt.unam.mx/server/PRG.base?tipo:doc,dir:PRG.curriculum,par:joseph>
- LOMBARDO, GABRIELA, (s.f) What is a learning block? Part Two Recuperado el 12 de abril de 2012 de <http://www.welcometoenglishandfun.com/articles.html>
- MARTÍNEZ DÍAZ, ESTHER SUSANA; DÍAZ GÓMEZ, DARWIN ANDRÉS. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 11-22. Recuperado 25 de noviembre de 2011 de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=83410203#>
- MEDINA, JORGE (s.f.) "Estrés, memoria y aprendizaje". Recuperado 25 de noviembre de 2011 de <http://www.gador.com.ar/index.php?cont=publicacion&id=95>
- MERINO SOTO, CÉSAR; (1999). Visión Introdutoria al Estrés Infantil. Recuperado el 7 de octubre de 2011 de <http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=177>
- MEZQUITA, ENRIQUE (2008) Psicoterapia para reducir el impacto del estrés Recuperado el 12 de abril de 2012 de

- <http://www.diariomedico.com/2008/10/01/area-profesional/entorno/psicoterapia-para-reducir-el-impacto-del-estres>.
- MORENO, SONIA; (2011) El efecto del estrés en el aprendizaje es variable, recuperado el 12 de abril de 2012 de <http://www.diariomedico.com/2011/04/14/area-cientifica/especialidades/neurologia/el-efecto-del-estres-en-el-aprendizaje-es-variable>
 - MUCIO RAMÍREZ, JOSÉ SAMUEL (2007). La neuroquímica del estrés y el papel de los péptidos opioides. Extraído el 7 de octubre de 2011 de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=49026402>
 - NARANJO PEREIRA, María Luisa (2009) Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista de educación, Universidad de Costa Rica. Extraído el 13 de agosto de 2011 de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=44012058011>
 - PESCE, MARIANA (2010). ¿Cómo interviene un psicopedagogo?. Extraído el 8 de setiembre de 2012 de <http://www.yocrezco.com/2010/04/como-interviene-un-psicopedagogo.asp>
 - RIVAS, MARÍA JESÚS (2010). Estrés infantil. Recuperado el 10 de noviembre de 2011 de <http://www.vanguardia.com.mx/estresinfantil-540972.html>
 - SANDÍN, BONO FACIO (2002). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales, Universidad Nacional de Educación a Distancia,

España. Recuperado el 13 de noviembre de 2011 de http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf

- VEGA VALERO, Cynthia, HERNANDEZ SÁNCHEZ, Yessenia, JUAREZ AGUILAR, Beatriz, MARTINEZ HERNANDEZ, Erika, ORTEGA RAMÍREZ, Jessica, LOPEZ RIVAS, Verónica. (2007) Primer estudio de validez de constructo del inventario de estrés infantil. Recuperado el 19 de noviembre de 2010 de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol10num3/art5vol10n3.pdf>

Anexos

Preguntas de investigación:

1. ¿Cuáles son los factores que pueden llegar a causar estrés en los niños?
2. ¿Cuáles son los patrones de conducta generales ante un estresor?
3. ¿Cómo se manifiesta el estrés escolar?
4. ¿Qué aptitudes y habilidades se verían comprometidas en el niño bajo estrés escolar?
5. ¿Cuáles serían las consecuencias del estrés en el aprendizaje académico?
6. ¿Qué concepción tienen los docentes de instituciones educativas de Venado Tuerto respecto al estrés escolar padecido en los alumnos?
7. ¿Qué intervención tendría que hacer un psicopedagogo ante esta situación?

Entrevista a Psicopedagogos

- 1) ¿En qué momento cree usted que el estrés deja de ser una adaptación normal a las exigencias del ambiente para convertirse en una patología?
- 2) ¿Cuáles piensa que podrían ser las causas de origen de esta patología?
- 3) ¿Cree usted que el estrés puede afectar al aprendizaje?
- 4) ¿Cómo cree que pueden reaccionar los niños en momentos de crisis?
- 5) ¿Alguna vez diagnosticó o ha tratado un niño con estrés escolar? (si responde que si: ¿cuáles fueron los síntomas, las consecuencias escolares y evolución?)
- 6) ¿Cómo se podría abordar la evaluación diagnóstica psicopedagógica?
- 7) ¿Considera que se podría realizar un tratamiento psicopedagógico a un niño diagnosticado con estrés escolar?
- 8) ¿Considera que el estrés puede afectar anímica y psicológicamente al niño?
- 9) ¿Cree Usted que se podrían revertir los daños que causa el estrés en la salud de un niño en edad escolar?
- 10) ¿Qué medidas preventivas se podrían tomar en relación al estrés infantil?
- 11) ¿Desde su punto de vista, qué sugerencias se le podrían brindar a docentes y directivos ante un niño diagnosticado con estrés escolar? ¿Y a sus padres?

Encuesta para docentes

1. ¿Piensa que esta dificultad en la adaptación es padecida por los niños actualmente?
2. ¿Por qué piensa que los niños se estresan? ¿Cuáles podrían ser los estresores en el ámbito escolar?
3. ¿Ha podido observar en alguna oportunidad los síntomas de un niño estresado?
4. ¿Considera usted que existe una relación directa entre el estrés y aprendizaje?
5. ¿Ha reconocido alguna vez síntomas de estrés escolar en sus alumnos?
6. ¿Qué estrategias considera que se podrían abordar como docente para que un niño con estrés escolar pueda aprender sin dificultades?
7. ¿Qué medidas preventivas se deberían tomar desde la escuela con respecto al estrés escolar?

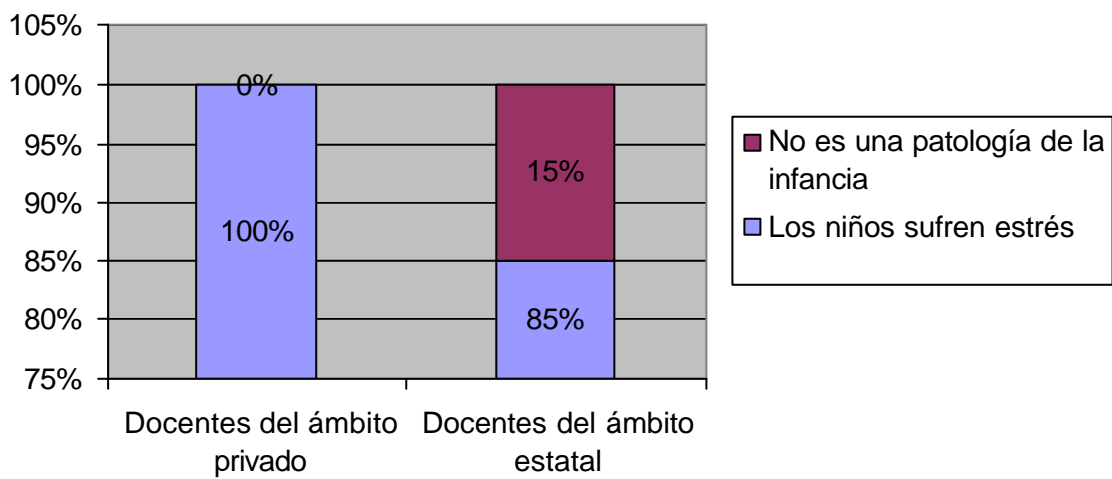
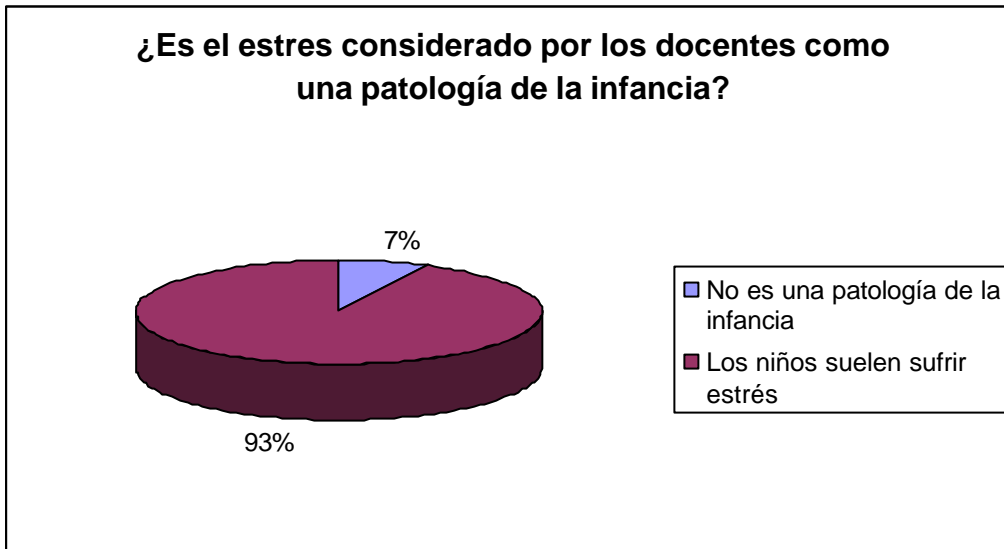
Entrevista a Pediatra

- 1) ¿Actualmente le parece que los niños sufren de estrés? ¿Patológico o adaptativo?
- 2) ¿Recibe consultas de niños estresados?
- 3) ¿Porqué causas considera que se produce el estrés infantil?
- 4) ¿Conoce el termino Estrés escolar?
- 5) ¿Cuales son los síntomas de un niño estresado?
- 6) ¿Cómo realizaría el diagnóstico de estrés?
- 7) ¿Cree que el estrés afecta anímica y cognitivamente a los niños?
- 8) ¿Le parece que el estrés puede llegar a afectar a la memoria y al aprendizaje? ¿De qué forma?
- 9) ¿Como abordaría terapéuticamente un caso de estrés infantil?
- 10) ¿Cree usted que se podría prevenir esta patología en niños?

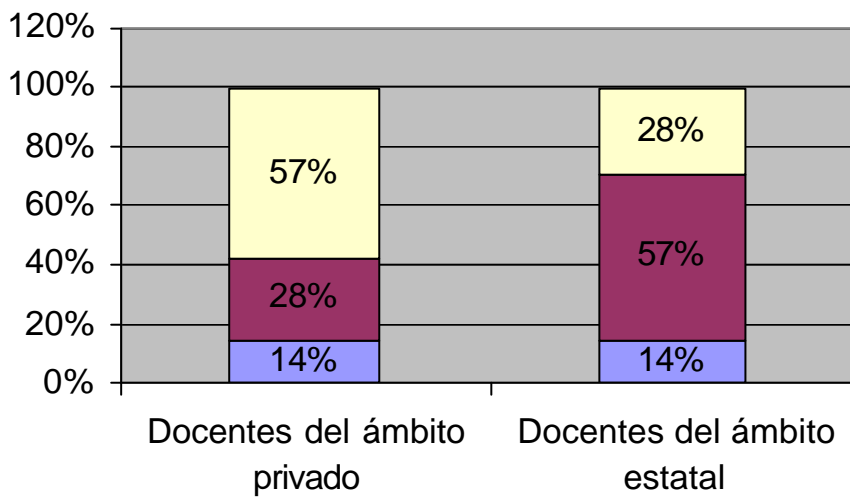
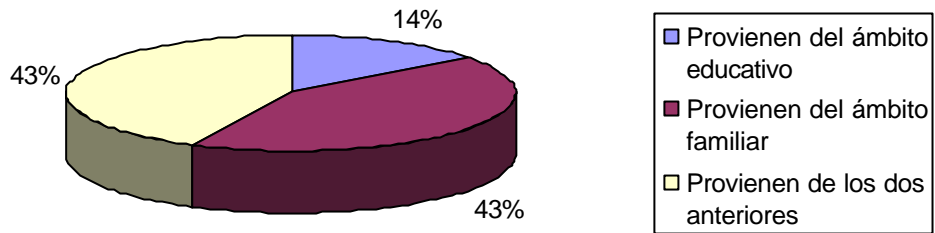
Entrevista a psicóloga infantil.

1. ¿Cree que los niños actualmente padecen de estrés?
2. ¿En qué momento cree usted que el estrés deja de ser una adaptación normal a las exigencias del ambiente para convertirse en una patología?
3. ¿Cuáles piensa que pueden ser los factores causales del estrés infantil/ escolar?
4. ¿Qué síntomas se suele observar en los niños estresados?
5. ¿Cree que esta patología puede afectar al aprendizaje académico?
6. ¿Alguna vez ha trabajado con un niño con estrés/ estrés escolar?
7. ¿Cuáles serían los parámetros a tener en cuenta para prevenir el estrés en niños?
8. ¿Cree que se pueden revertir los daños ocasionados por el estrés en la salud psíquica del infante?

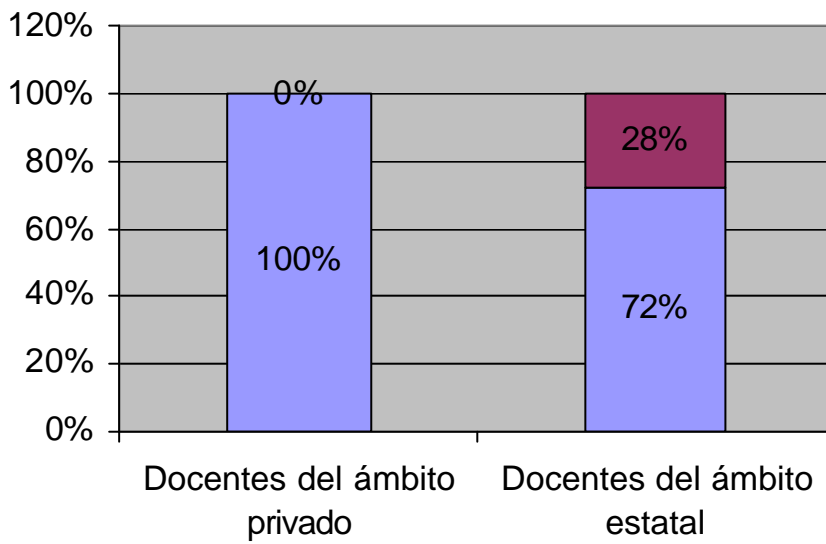
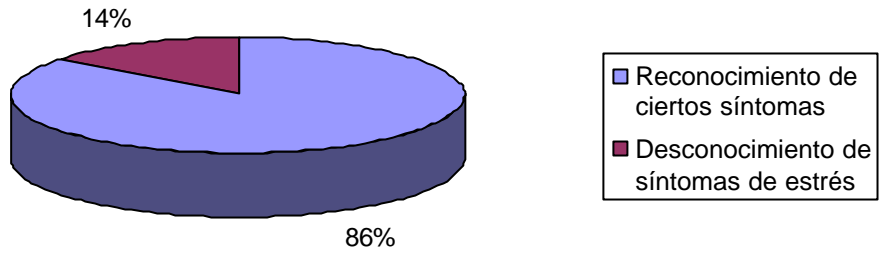
Gráficos correspondientes a las encuestas realizadas a docentes de instituciones educativas estatales y privadas ubicadas en la ciudad de Venado Tuerto.



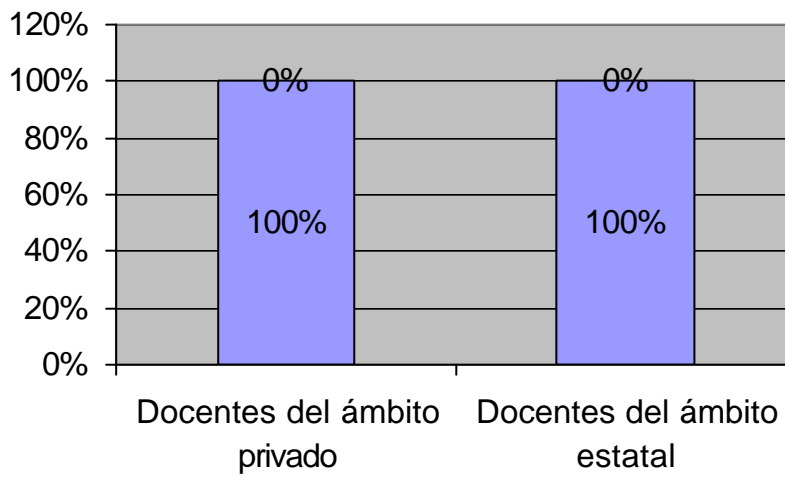
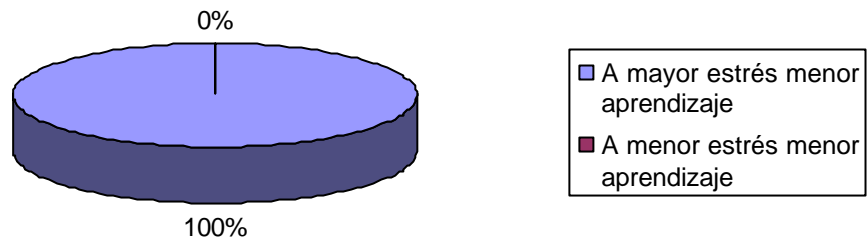
¿De dónde consideran los docentes que provienen los estresores?



¿Reconocería algunos de los síntomas de un niño estresado?



¿Qué relación cree que existe entre estrés y aprendizaje?



¿Han reconocido alguna vez síntomas de estrés escolar en sus alumnos?

