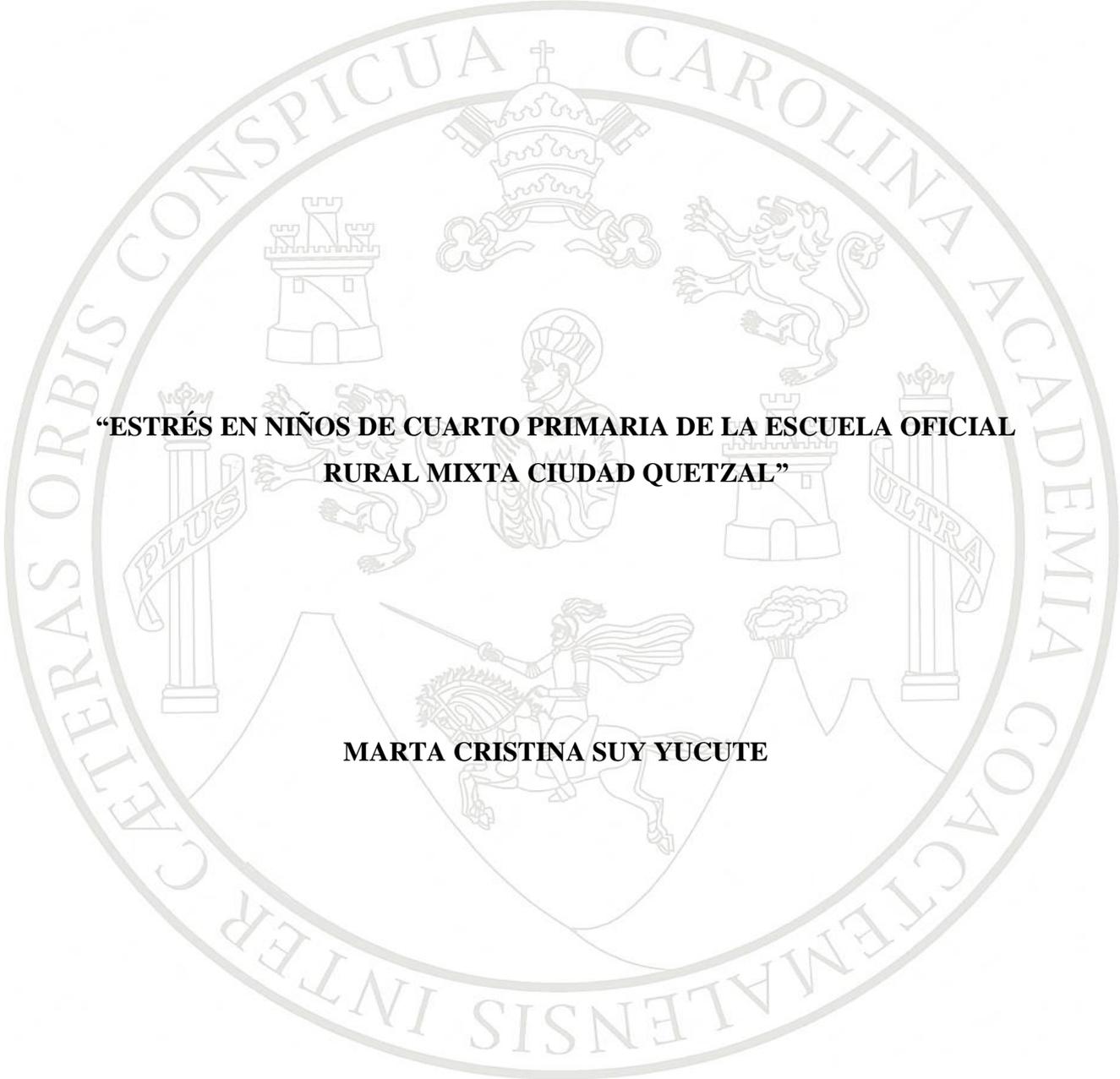


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPS-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem. It features a central figure of a man in a turban and robe, surrounded by various symbols including a crown, a castle, a lion, and a shield. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMALENSIS INTER" is inscribed around the perimeter. Two banners with the words "PLUS" and "ULTRA" are also visible.

**“ESTRÉS EN NIÑOS DE CUARTO PRIMARIA DE LA ESCUELA OFICIAL
RURAL MIXTA CIUDAD QUETZAL”**

MARTA CRISTINA SUY YUCUTE

GUATEMALA, AGOSTO DE 2022

[Handwritten signature]



[Handwritten signature]



[Handwritten signature]



[Handwritten signature]



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPS-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“ESTRÉS EN NIÑOS DE CUARTO PRIMARIA DE LA ESCUELA OFICIAL
RURAL MIXTA CIUDAD QUETZAL”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

MARTA CRISTINA SUY YUCUTE

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, AGOSTO DE 2022

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina

DIRECTOR

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal de León

SECRETARIA

M.A. Karla Amparo Carrera Vela

M. Sc. José Mariano González Barrios

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Viviana Raquel Ujpán Ordoñez

Nery Rafael Ocox Top

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A. Olivia Marlene Alvarado Ruiz

REPRESENTANTE DE EGRESADOS



Cc. Archivo
CIEPS. 33-2022
Reg. 124-2020
CODIPs. 1332-2022

ORDEN DE IMPRESIÓN INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN

19 de agosto de 2022

Estudiante
Marta Cristina Suy Yucute
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante Suy Yucute:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el **Punto DÉCIMO (10º.)** del **Acta TREINTA Y OCHO - DOS MIL VEINTIDÓS (38-2022)**, de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 19 de agosto de 2022, que copiado literalmente dice:

"DÉCIMO: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"ESTRÉS EN NIÑOS DE CUARTO PRIMARIA DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA CIUDAD QUETZAL"** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Marta Cristina Suy Yucute

Registro Académico 2008-21352
CUI: 2453-84847-0101

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la **Licenciada Karen Pamela García Tijé** y revisado por la **Licenciada Suhelen Patricia Jiménez Pérez**.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de Graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para **Elaboración de Investigación de Tesis con fines de Graduación Profesional**".

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Licenciada **Julia Alicia Ramirez Orizabal de León**
SECRETARÍA DE ESCUELA II

/Bky



UG-209-2022



Guatemala, 12 de agosto del 2022

Señores
Miembros del Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM

Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, la estudiante **MARTA CRISTINA SUY YUCUTE, CARNÉ NO. 2453-84847-0101, REGISTRO ACADÉMICO No. 2008-21352 y Expediente de Graduación No. L-24-2018-S-EPS**, ha completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- 10 créditos académicos del Área de Desarrollo Profesional
- 10 créditos académicos por Trabajo de Graduación
- 15 créditos académicos por haber realizado Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- respectivamente.

Por lo antes expuesto, con base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación "**ESTRÉS EN NIÑOS DE CUARTO PRIMARIA DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA CIUDAD QUETZAL**", mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 26 de ABRIL del año 2022.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Atentamente,



M.A. MAYRA LUNA DE ALVAREZ
COORDINACIÓN
UNIDAD DE GRADUACIÓN

Lucía G.
CC. Archivo

Adjunto: Expediente completo e Informe Final de Investigación en digital.



INFORME FINAL

Guatemala, 03 de junio de 2022

Señores

Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Suhelen Patricia Jiménez** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

• **“ESTRÉS EN NIÑOS DE CUARTO PRIMARIA DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA CIUDAD QUETZAL”.**

ESTUDIANTE:

Marta Cristina Suy Yucate

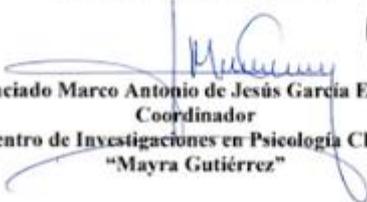
DPI. No.

2453848470101

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 26 de abril de 2022 por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 23 de mayo de 2022, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enriquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



c_ archivo



Guatemala, 03 de junio de 2022

Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enriquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“ESTRÉS EN NIÑOS DE CUARTO PRIMARIA DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA CIUDAD QUETZAL”.

ESTUDIANTE:
Marta Cristina Suy Yucute

DPI. No.
2453848470101

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 26 de abril de 2022, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Suhelen Patricia Jiménez
DOCENTE REVISORA



c. archivo

Guatemala octubre de 2021

Licenciado
Marco Antonio de Jesús García Enriquez
Coordinador Centro de Investigaciones en
Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM

Estimado Licenciado García:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante Marta Cristina Suy Yucute, carné 200821352, realizó en esta institución sesiones de observación a 25 niños de 9 a 11 años referidos por maestras, entrevista a directora, maestras de grado y entrevista a sus respectivos padres, como parte del trabajo de Investigación titulado: "Estrés en niños de cuarto primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Ciudad Quetzal" del 24 de agosto al 12 de octubre del presente año.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,


Profesora Erika del Carmen Martínez González
Directora de la Escuela Oficial Rural Mixta Ciudad Quetzal
Teléfono: 5477 2329



Guatemala, enero 24 de 2022

Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enriquez
Coordinador Centro de Investigaciones en Psicológica (CIEPs)
Mayra Gutiérrez

Estimado Licenciado:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado: "Estrés en niños de cuarta primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Ciudad Quetzal". Realizado por la estudiante: **MARTA CRISTINA SUY YUCUTE, CARNÉ 2008-21352**.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por la Unidad de Graduación Profesional por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente,



Karen Pamela García Tije
Licda. en Psicología Clínica
Colegiado 9323

Licenciada Karen Pamela García Tije

Psicóloga

Colegiado 9323

Asesora de Contenido

MADRINA DE GRADUACIÓN

SANDRA PATRICIA SUY YUCUTÉ

LICENCIADA EN CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES

COLEGIADO No. 17427

ACTO QUE DEDICO A:

- Dios** Que ha sido mi guía, por cada sentimiento, habilidad, prueba y bendición para que pueda llegar a este momento. “Encomienda a Jehová tus obras y tus pensamientos serán afirmados”. (Proverbios 16:3)
- Mis padres** Juan Suy y Juana Yucuté por ser mi pilar fundamental, para ellos toda mi admiración, por el apoyo incondicional, confianza, comprensión, guiarme con su ejemplo de lucha y en los momentos en los que mi capacidad no daba para más, con una palabra reconstruían mi ánimo. Los amo mucho.
- Mi hija** Katherine Valentina, por ser la alegría de mi vida y sentido en mi existencia, gracias por tu paciencia, por darme esa felicidad permanente que cualquier ser humano anhelaría, que este logro sea de ejemplo y orgullo, este triunfo también es tuyo.
- Mi esposo** Javier Mazariegos, por todo el apoyo, cuidado, amor, que he recibido de parte de él, por motivarme a cumplir mis metas, por compartir su vida y sus sueños conmigo, para él todo mi amor siempre.
- Mis hermanos(as)** Porque todos son fundamentales en mi vida, por el apoyo, consejos, amor y confianza que me han brindado en el transcurrir de los años. Son un gran ejemplo, los quiero mucho y le pido a Dios que los bendiga y los guarde siempre.
- Mis cuñados y sobrinos** Porque en todo momento me han demostrado su cariño, que Dios los bendiga y proteja.
- Mis suegros** Porque desde el principio me han recibido en su casa como a una hija más, por su cariño les agradezco.
- Amigos y personas que me apoyaron** Quienes contribuyeron solidariamente en mi proceso de graduación, por su entusiasmo, cariño y apoyo hacia mí persona.

AGRADECIMIENTOS A:

- **Dios**
Con todas sus bendiciones me permite culminar otro paso en la vida. Gracias señor por fortalecer mi esperanza.
- **Mis Padres**
Gracias por apoyarme en el camino de la vida, por haber estado pendientes a lo largo de este proceso y calmar mis preocupaciones. Con quienes siempre puedo contar, enseñándome que siempre hay por quién vivir y a quién amar.
- **Universidad de San Carlos de Guatemala**
Nuestra prestigiosa casa de estudios, por brindarnos la oportunidad de formar parte de ella y desarrollar nuestra vida académica y profesional a servicio de nuestra sociedad guatemalteca.
- **Escuela De Ciencias Psicológicas**
Por ser la encargada de darme las herramientas, por haberme permitido pasar dentro de sus aulas viviendo buenos y difíciles momentos que la carrera conlleva y por crear en mí el amor a mi carrera.
- **Escuela Oficial Mixta Rural Ciudad Quetzal**
Por abrirme las puertas para realizar esta investigación y brindarme el apoyo necesario para realizar mi trabajo.
- **M.A. Suhelen Jiménez**, por su tiempo y dedicación en la asesoría de este trabajo de graduación, por su paciencia, acompañamiento y revisión en el desarrollo de este proceso de investigación.
- **Docentes** en general por compartir sus conocimientos y ser facilitadores de nuestra formación académica.

ÍNDICE

Resumen	1
Prólogo	2
CAPÍTULO I	
1. Planteamiento del problema y marco teórico	3
1.01 Planteamiento del problema	3
1.02 Objetivos	5
1.02.01 Objetivo General	5
1.02.02 Objetivos Específicos	5
1.03 Marco teórico	5
1.03.01 Definición de estrés	6
1.03.02 Teorías del estrés	8
1.03.03 El estrés como estímulo	8
1.03.04 El estrés como respuesta	9
1.03.05 El estrés como amenaza percibida	9
1.03.06 El estrés como relación Individuo-Ambiente	9
1.03.07 El estrés como Distrés y Eustrés	10
1.03.08 Síntomas del Estrés	11
1.03.09 Cómo se manifiesta el estrés	12
1.04 Estrés Infantil	12
1.04.01 Estrés Cotidiano Infantil	13
1.04.02 Ámbitos del estrés en la infancia	13
•Ámbito familiar	13
•Ámbito escolar	14
•Ámbito de la salud	15
1.04.03 Etapa escolar primaria	15
1.04.04 Influencias en el logro escolar	16
1.04.05 Técnicas de manejo de estrés	17
1.04.06 Utilización de cuestionarios	18
1.05 Consideraciones éticas	18
CAPÍTULO II	
2. Técnicas e instrumentos	20
2.01 Enfoque y modelo de investigación	20

2.02 Técnicas	22
2.02.01 Técnicas de muestreo	22
2.02.02 Técnicas de recolección de datos	23
2.02.03 Técnicas de análisis de datos	26
2.02 Operacionalización de objetivos, categorías/variables	28
CAPÍTULO III	
3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados	30
3.01.01 Descripción Cualitativa	30
3.01.02 Descripción Cuantitativa	31
3.02 Características del lugar	35
3.02.01 Características de la muestra	37
3.03 Análisis general	38
3.03.01 Taller de información y afrontamiento de estrés con técnicas de relajación	39
CAPÍTULO IV	
4. Conclusiones y recomendaciones	40
4.01 Conclusiones	40
4.02 Recomendaciones	40
4.03 Referencias	41
ANEXOS	
Anexo 1 (Inventario de estrés cotidiano infantil)	47
Anexo 2 (Entrevista a padres)	49
Anexo 3 (Entrevista a maestros)	51
Anexo 4 (Taller de estrés)	52

RESUMEN

Estrés en niños de cuarto primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Ciudad Quetzal

Autora

Marta Cristina Suy Yucute

La infancia es una etapa en la que los seres humanos sufren una serie de cambios constantes y deben enfrentarse a situaciones nuevas casi a diario, causando sensaciones de angustia.

Este estudio tiene como objetivo conocer sobre el estrés infantil, identificando síntomas físicos, emocionales y de pensamiento y como pueden haber consecuencias en la calidad de vida de los niños, a causa de los estresores diarios, evaluando los factores más influyentes, relevantes al desarrollo infantil. Al momento de realizar un pre-estudio con las autoridades de la escuela y maestros, pude darme cuenta que no solo el recargo de tareas generaba estrés sino cualquier situación en momentos de crisis ya que alerta los sentidos y hace estar en guardia.

El tema investigado, estrés en niños de cuarto primaria, aplicando el instrumento Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), que cuenta con 22 ítems con una escala global y tres más en subescala en el ámbito salud, escolar y familiar, con una muestra de 25 alumnos de ambos sexos.

Se recolecto información por medios electrónicos y físicos, se definió el enfoque mixto con la finalidad de analizar e interpretar estadísticamente para una investigación más profunda.

Palabras clave: Estrés, Estrés Cotidiano, Estrés Infantil, Eustrés, Distrés, Ámbito.

PRÓLOGO

En la presente investigación se describe la evaluación del estrés en niños mediante el inventario de estrés cotidiano infantil (IECI), se trabajó con niños y niñas en edades entre 10 y 11 años que son pertenecientes a la Escuela Oficial Rural Mixta Ciudad Quetzal; con los datos obtenidos en la investigación, se realizó un análisis cualitativo y cuantitativo que permitió determinar el nivel de estrés que manejan niños y niñas y el área en la que más influye, se logró evaluar que el factor que más afecta a los niños y niñas son el área familiar y escolar, debido a que todos tienen diferentes costumbres, educación, nivel socioeconómico y valores, además de realizar una sesión de taller para los niños y entrevistas a padres de familia y maestros, con el objetivo de lograr identificar cuando se sufre de estrés cotidiano y como afecta; con su ejecución se estimuló el desarrollo de nuevas experiencias y de habilidades para afrontarlo.

El trabajo de campo fue muy enriquecedor debido a que se logró conseguir los objetivos planteados que fueron: aplicar prueba Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI), identificar el género que presenta más estrés e identificar en que área de las que mide la prueba, predomina el estrés en niños y niñas.

Dentro de las limitaciones encontradas, se percibió la resistencia por parte de algunos niños como mecanismo de defensa al miedo o molestia de ser juzgados, además de mencionar que por brote de enfermedad COVID-19 y evolución epidemiológica de alerta, fue difícil en un inicio organizar tiempo y espacio para la asistencia de los niños y padres de familia que participaron voluntariamente.

Se agradece a las autoridades de la escuela, a los niños, padres de familia y maestros que colaboraron por el tiempo brindado, por confiar y apoyarme ya que fueron claves en el desarrollo de esta investigación.

CAPÍTULO I

1. Planteamiento del problema y marco teórico

1.01 Planteamiento del problema

El ambiente escolar representa un conjunto de situaciones que son altamente estresantes para el estudiante podría ocasionar la obtención de notas que no le permitan alcanzar el puntaje requerido para algunos de sus cursos, igualmente afecta sus relaciones interpersonales y su estado emocional. El estrés académico, se puede apreciar cuando afecta el plano conductual, cognitivo y fisiológico, dentro de los cuales, a su vez, se han podido distinguir efectos tanto a corto como a largo plazo.

Con el siguiente estudio se observó si el entorno en la Escuela Oficial Rural Mixta Ciudad Quetzal, es un posible perturbador y generador de malestar emocional de los estudiantes en el grado de cuarto primaria y si tiene relación en la repercusión de su rendimiento académico, lo cual podría perjudicar, de manera notable, la salud física y mental de los mismos.

Dado que la preocupación y la presión por que los niños tengan un mejor rendimiento escolar es que diariamente se generan situaciones de estrés y cabe mencionar que no es un tema nuevo, a menudo provienen de fuentes internas como externas, por lo que el estrés es definido como la alteración provocada por presiones de diversa índole, las que pueden estar definidas por el exceso de actividades, la presión de los profesores en cuanto al aprendizaje de sus alumnos y obviamente por el que ejercen los padres sobre sus hijos.

Cualquier persona puede ser afectada bajo una situación de estrés haciéndole sentirse abrumada sin excluir a los niños que son los más afectados.

Es por ello que la presente investigación se dirigió a la relación que existe entre las características de estrés, conociendo cuáles son los estresores más frecuentes en la infancia y dado que la percepción de la amenaza, estuvo mediada por las características particulares de cada sujeto, estableciendo si existe alguna asociación entre los eventos percibidos como

Un alumno en riesgo no significa que sufra de alguna incapacidad, sino más bien se refiere a características y circunstancias de su medio escolar, familiar y social que lo predisponen a experiencias negativas o alteraciones emocionales tales como aparición de síntomas y características propias del estrés.

En edad escolar un niño puede ser afectado por la ansiedad con el hecho de separarse de sus padres. A medida que los niños crecen, influyen las presiones académicas y sociales. Los niños que se quejan de la cantidad de actividades en las que participan o se niegan a asistir a ellas pueden estar dando a entender que están demasiado atareados o no tienen tiempo para jugar de manera creativa o relajarse después de la escuela por lo que demuestra que es una señal de alarma el cual debe ser atendida lo más pronto posible.

Las consecuencias, en principio, aunque son desagradables no suelen ser de gravedad. El estrés no patológico es la respuesta del organismo que activa unos mecanismos de adaptación al entorno cambiante y cuya expresión varía en función de la personalidad, las experiencias vividas y las que están por venir. (Sánchez, 2006, párr. 4).

Ahora bien, un estrés crónico podría desencadenar con el tiempo en patologías muy severas que pondrían en riesgo su vida. Si bien a la fecha en Guatemala no hay estadísticas oficiales sobre el tema del estrés infantil se debe tener en cuenta que no solo la presión por obtener buenas notas es un factor agravante, también puede aumentar por distintas situaciones por su entorno, todo esto se suma a las presiones cotidianas que los niños enfrentan.

La presente investigación, tuvo como objetivo, analizar la relación del estrés y el desarrollo académico siendo estos presentes en problemas de tipo emocional, desempeño escolar del alumno, manifestado regularmente en una dificultad en el aprendizaje que a su vez puede generar problemas de conducta y adaptación social.

Con relación al objeto de estudio, la presente investigación se efectuó en la Escuela Oficial Rural Mixta Ciudad Quetzal ubicada en el municipio de San Juan Sacatepéquez en el departamento de Guatemala a través de un diagnóstico de un total de 25 estudiantes de cuarto primaria.

Con el propósito de cumplir con los objetivos de investigación se analizó la incidencia de los problemas emocionales y con dificultades en el desempeño escolar, social o incluso de salud en niños de ambos sexos en el grado definido, la necesidad y el uso de diversas técnicas como, cuestionario, entrevistas y taller, en los cuales se intercambiaron experiencias vividas de la muestra con la que se trabajó.

1.02 Objetivos

1.02.01 Objetivo General

Describir los efectos del estrés y sus consecuencias en estudiantes de cuarto primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Ciudad Quetzal.

1.02.02 Objetivos Específicos

- Aplicar prueba Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI).
- Identificar el género que presenta más estrés.
- Identificar en que área de las que mide la prueba, predomina el estrés en niños y niñas.

1.03 Marco teórico

Antes de definir el concepto de estrés, es importante conocer su historia y de donde surgió. La palabra estrés deriva del término griego *stringere* cuyo significado es tensar o estirar, esta palabra fue tomada y utilizada en el siglo XIV por el idioma inglés como *strain*, lo que quiere decir tensión. Durante ese mismo siglo el estrés fue usado para representar dureza, momentos de angustia, adversidad, etc.

Después, Thomas Young determinó el concepto de estrés como la respuesta intrínseca del objeto propia a su estructura, provocada por la fuerza concurrente. A partir de ese instante, por el impacto notorio de la física sobre otras áreas del conocimiento, empieza la exportación de la terminología científica de esta ciencia en otras áreas como la medicina, la biología y la química. (Román, Hernández y Ortiz, 2010).

En el siglo XX el médico y fisiólogo francés Claude Bernard dio los primeros reportes del concepto de estrés aplicado a otras ciencias como la medicina.

El médico y fisiólogo llega a una concepción importante, “la estabilidad del medio ambiente

interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente” (Águila, Calcines, Monteagudo, Nieves, 2015, p. 165).

Hans Selye considerado padre del estrés, notó que todos los enfermos a quienes veía, independientemente de la enfermedad que padecían, tenían sintomatología similar, como agotamiento, pérdida del apetito, peso bajo, astenia, entre otros, y elaboró una teoría sobre la repercusión de la enfermedad en el desarrollo psicológico de los pacientes como agente físico nocivo (Águila, et al., 2015).

A mediados del siglo XX Hans Selye, quien se convirtió en pionero en este campo, redefinió el estrés primero como estímulo, después como respuesta, incorporando conceptos importantes como agente estresor. (Román, et al., 2010).

En 1960 tras la publicación de su libro, Seyle define al estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (Águila, et. al., 2015, p. 166).

Además, Seyle empieza a investigar sobre la respuesta al estrés, es decir, cómo es que los individuos enfrentan las situaciones estresantes, e indica tres etapas:

1. El estado de alarma: el individuo se prepara para hacer frente a una emergencia.
2. La etapa de resistencia adaptativa: aquí los mecanismos homeostáticos hacen que el organismo vuelva a su estado normal, cuando la causa de estrés ya no está presente.
3. La etapa de agotamiento: conocida como “burnout”, ocasionada por la activación corporal generada en el momento en el cual el cuerpo se activa para enfrentar el estresor.

1.03.01 Definición de estrés

La definición de estrés depende del contexto en el que se desarrolle y de las experiencias propias de los autores que han trabajado sobre este tema.

Como ya se mencionó anteriormente Hans Seyle uno de los protagonistas sobre este tema, define el estrés como: “una respuesta inespecífica del organismo ante toda la demanda hecha sobre él” (Hernández y Márquez, 2014, p. 41).

Por su parte, Lazarus y Folkman (1984), citados por Hernández y Márquez (2014), proponen

que el estrés es resultado de dos formas de evaluaciones. La evaluación número uno es la que se hace acerca de una situación. Mientras que la evaluación número dos es acerca de los recursos que la persona tiene para hacer frente al acontecimiento observado como amenaza.

Bautista y Ré (2007), citado por Porras, Araya, et al., (2014, p. 135), decía “el estrés es la reacción respuesta tensional, de la persona a través de todas y cada una de sus dimensiones”.

Peiró (2005) citado por Flores, Fajardo, (2010), indica que el estrés es un fenómeno adaptativo de los seres vivos que colabora en gran medida a la sobrevivencia, a un apropiado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchos ámbitos de la vida.

Según Castilla Roy, citado por Bustos, Gumbaña, (2015, p. 21), el estrés se define como un proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuales debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos y afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican una activación fisiológica.

Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuales las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión. Como respuesta, la supervivencia está garantizada debido a la experiencia que adquiere el individuo, su predisposición biológica y el estado en el que se encuentre el organismo (Córdova, Irigoyen, 2015).

El estrés es una respuesta inespecífica del cuerpo ante cualquier demanda; el organismo responde de manera semejante a cualquier situación que se valore estresante (Bustos, Gumbaña, 2015).

El estrés se puede apreciar como la respuesta de un organismo ante muchas situaciones que le afectan de manera positiva o negativa, creando su actuar. El estrés es una fuerza, cuya finalidad, es posibilitar la movilidad a través de una energía intrínseca y extrínseca con repercusiones visibles para la persona (Porras, Araya, Fallas, 2014).

El estrés como estímulo o condición del medio ambiente es cuando se dedica a reconocer las

distintas fuentes de presión que inciden en los individuos y la investigación de las respuestas fisiológicas, cognitivas, y conductuales consecuencias de tal presión. El estrés como respuesta, se define como las señales de tensión, son las respuestas psicofisiológicas y conductuales las que determinarían el estrés. Hace referencia a los sentimientos, emociones y comportamientos.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente, se puede definir el estrés como una respuesta adaptativa ante un estímulo externo, de modo que el sujeto tenga una herramienta para dominar algunas situaciones. (Sánchez, 2006, párr. 4).

1.03.02 Teorías del estrés

La gran cantidad de estudios e investigaciones acerca del estrés que vienen sucediéndose a lo largo de estos años ha enriquecido el conocimiento del fenómeno. Así es como además de la vertiente fisiológica que llegó de la mano de Cannon y Selye surge su dimensión psicosocial.

Tal es así que se han identificado numerosos sucesos, elementos y características del medio ambiente social, laboral y obviamente, educativo que de distinta manera actúan en los sujetos como estresores o amortiguadores de los efectos del estrés sobre la salud y el bienestar de los mismos.

El estrés académico: Incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Tesis de doctorado para la obtención de título de doctor en Psicología Social, Departamento Psicosocial, Universidad Sevilla, Sevilla, España. (García Muñoz, 1999).

Ivancevich y Metteson (1989 en Bittar, 2008) afirman que hay tres maneras diferentes de definir el estrés: ya sea basándose en los estímulos, en la respuesta o en la relación entre ambos.

1.03.03 El estrés como estímulo

Una definición de estrés fundamentada en los estímulos conceptualiza al mismo como un conjunto de fuerzas extremas, de variables del medio físico o social (catástrofes, pérdida de seres queridos, acumulación de contrariedades personales, presiones del trabajo y de la vida urbana) que tienen un efecto desequilibrador, transitorio o permanente, sobre la persona” (Barriga, 1992; Kahn, 1985; Peiró, 1993 en García Muñoz, 1999).

1.03.04 El estrés como respuesta

Una definición sustentada en la respuesta señalaría que el estrés “es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental, en la cual el estresor puede consistir en un evento extremo o en una situación interna, ambos potencialmente dañinos” (Bittar, 2008, p. 17).

Esta concepción tuvo lugar en la década del y se denominó Síndrome de Adaptación General (GAS: General Síndrome Adaptation) siendo el mismo “la respuesta del organismo a algo perdido, un desequilibrio al que se debe hacer frente” (Seyle, 1856, 1978 en Benítez Figueroa et al, 2007, p. 5).

1.03.05 El estrés como amenaza percibida

Se refiere a una percepción de la persona de un evento amenazante, por lo tanto esto genera consecuencias físicas directas como son el enojo, la angustia o la molestia en el aspecto psicológico, mientras en el aspecto fisiológico produce dolor de cabeza, estómago y malestar general. Sin embargo este tipo de estrés puede ser positivo en un grado neutral, en razón que los sentidos están alertas y eso supone una destreza para resolver problemas. (Loredo Martínez Nydia, 2009).

El mismo incluía tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

A su vez, Labrador y Crespo (1983 en García Muñoz, 1999) distinguen tres niveles diferentes en la respuesta del estrés.

- Nivel cognitivo: incluye los procesos subjetivos de evaluación de la situación.
- Nivel Fisiológico: refiere a la actividad de los ejes neural, neuroendocrino y endócrino.
- Nivel Motor: corresponde a las distintas formas y estrategias con las que el individuo intenta afrontar la situación.

1.03.06 El estrés como relación Individuo-Ambiente

Por último, el estrés puede ser definido incluyendo tanto al estímulo como a la respuesta, en este caso el mismo, “es una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento extremo que plantea a la persona especiales demandas físicas o psicológicas” (Ivancevich & Matteson, 1989 en Bittar, 2008, p. 18).

1.03.07 El estrés como Distrés y Eustrés

El estrés no siempre es malo, de hecho, la falta de estrés puede resultar en un estado de depresión a tales efectos, se han establecidos dos tipos de estrés. Uno de estos es positivo (eustrés) y el otro es negativo (distrés).

a) Eustrés

Representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara al cuerpo y mente para un función óptima. En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias. La persona con estrés positivo se caracteriza por ser optimista y creativo, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única/original. Se enfrenta y resuelve problemas.

b) Distrés

La vida cotidiana se encuentra repleta de los estresantes negativos, tales como: un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros. Si nos encontramos con un número creciente de demandas o percepción de demandas, y nos plantean alguna dificultad o se constituyen en una amenaza, si percibimos que no podemos afrontarlas; nos encontraremos frente a una situación de distrés: estrés negativo.

Situaciones que pueden causar distrés:

- Estar sobrecargado de trabajo.
- Realizar actividades en las que no se poseen los suficientes conocimientos para resolverlas.
- Recibir un ascenso en el trabajo, pero en un puesto no acorde a nuestras capacidades o preferencias.
- Tener deudas importantes y no poseer el suficiente dinero para pagarlas.
- Cuando no existen actividades estimulantes que motiven al individuo, pueden llevarlo a un estado de aburrimiento y frustración creando estados de distrés.

El estado se manifiesta mediante determinados síntomas, los cuales pueden ser clasificados desde diferentes áreas. (Lopategui, 2000). Existen distintos factores que pueden condicionar la aparición del estrés, aunque no hay una lista puntual de los síntomas de estrés, que pueden afectar de diferente forma para cada persona, así como sus causas.

De tal forma se considera que una señal de alarma no siempre es negativa debido a que la intensidad de estrés que se maneja, es una respuesta con el objetivo de adaptarse a la situación sin embargo cuando ya el estrés es constante y no se logra afrontar entonces si la respuesta se vuelve negativa y se intensifica con el paso del tiempo, comenzando a interferir en la salud y psicológicamente.

1.03.08 Síntomas del Estrés

La vida rutinaria ocasiona desánimo, apatía, cansancio y otros, en los miembros de una organización y estos son síntomas del trastorno denominado estrés, por lo que las personas al encontrarse sometidas a situaciones como esta no desarrollan todo su potencial, el cual queda limitado a hacer únicamente lo que se les ordena e impide el pleno desarrollo en el caso de los niños en el campo educativo.

En el caso de los niños, es que el estrés puede estar relacionado con situaciones imaginarias o no vividas; aventuras, sueños o pesadillas (particularmente las que tienen que ver con seres monstruosos) etc. Síntomas físicos y emocionales o de conducta que pueden presentar los niños derivados de algún nivel de estrés. (Loredo et. al 2009).

a) Síntomas físicos

- Dolor de cabeza, molestia estomacal o dolor estomacal vago (inespecífico).
- Problemas para dormir.
- Pesadillas.
- Mojar la cama, por primera vez o recurrentemente.
- Disminución del apetito, cambios en los hábitos alimentarios.
- Otros síntomas físicos sin enfermedad manifiesta.

b) Síntomas emocionales o alteraciones de conducta

- Ansiedad.
- Preocupaciones.
- Incapacidad de relajarse.
- Miedos nuevos o recurrentes (miedo a la oscuridad, a estar solo).
- Aferrarse al adulto (padre, madre, abuelitos etc.)
- Puede o no hacer preguntas de manera reiterativa.

- Rabia.
- Llanto.
- Gimoteo.
- Incapacidad para controlar sus emociones.
- Comportamiento agresivo.
- Comportamiento terco.
- Regresión a comportamientos típicos de etapas anteriores del desarrollo.
- Reacción al participar en actividades familiares o escolares.

1.03.09 Cómo se manifiesta el estrés.

- Conductas regresivas: chuparse el dedo, mojar la cama, comerse uñas.
- Retirada social poco característica del niño: no querer hablar con nadie.
- Pérdida de motivación o de capacidad de concentrarse en tareas.
- Cambios importantes en su conducta habitual.
- Pérdida del apetito o del sueño. Irritabilidad sin explicación.
- Quejas físicas: dolor de cabeza, de estómago, malestar inexplicable etc.
- Problemas con los amigos y compañeros de clase.

El estrés puede llegar a los niños por diferentes vías de la misma por las que llegan a los adultos. Si un niño es sometido a una serie de cambios en su vida o ambiente, se puede mostrar irritable, nervioso, alterado y con incertidumbre por la situación debido a que es un mundo al que no saben enfrentarse. (Loredo et. al 2009).

1.04 Estrés Infantil

El estrés es una problemática que ha tomado mucha importancia dentro de la psicología infantil, puesto que desde los primeros años de vida se forja la personalidad del ser humano, desarrolla habilidades y crea mecanismos de defensa para enfrentarse a diversas situaciones cotidianas ya sean positivas o negativas.

El desarrollo psíquico, emocional y social de una persona adulta dependerá de la formación que tuvo en su primera infancia y la manera en cómo aprendió a percibir la realidad. La infancia es un periodo que se caracteriza por el cambio. Los niños y niñas están en permanente proceso de cambio. Durante ese periodo, deben hacer frente a los retos que suponen la superación de

las transiciones de una etapa a otra. (Triones, 2003).

Los niños aprenden a responder al estrés por lo que han observado y experimentado en el pasado. En la mayoría de los casos, el estrés experimentado por un niño puede parecer insignificante para los adultos, pero como los niños tienen pocas experiencias previas de las cuales aprender, incluso las situaciones que exigen cambios pequeños pueden tener un impacto enorme en los sentimientos de seguridad y confianza del niño. (Medina plus, 2012).

1.04.01 Estrés Cotidiano Infantil

Actualmente los especialistas se han adentrado al estudio del estrés infantil cotidiano por ser más peligroso ya que impacta negativamente en el desarrollo emocional del niño por estar sometido a acontecimientos vitales o estresores crónicos. (Seiffge-krenke, 2000).

Las áreas estresoras más complejas que han sido examinadas en la infancia, son las situaciones de enfermedad y procedimientos médicos, además la preocupación por la imagen corporal, los eventos estresantes en el espacio académico como son el exceso de tareas escolares, las dificultades en la interacción con el profesor, los problemas de aprendizaje y las bajas calificaciones. (Govaerts, 2004).

Estos acontecimientos tienen alta frecuencia, baja intensidad y alta predictibilidad que pueden alterar el bienestar emocional y físico del individuo (Seiffge-Krenke, 2007).

1.04.02 Ámbitos del estrés en la infancia

Para comprender de mejor manera esta problemática es necesario analizar la naturaleza de los estresores, tomar en cuenta las circunstancias en las que se originan aquellos factores o situaciones que provocan estrés.

En la infancia los principales ámbitos en los que se origina el estrés son: el familiar el escolar y de la salud.

- **Ámbito familiar**

Este ámbito es considerado como el más importante debido a que en la familia los niños y niñas inician su desarrollo físico, afectivo, cognitivo y social.

El entorno familiar provee al niño/a de los recursos necesarios para poder cubrir sus principales necesidades en la etapa inicial. Se sabe que la existencia de un entorno familiar afectuoso, que cuide al niño y le proporcione apoyo y recursos para su maduración, junto con un ambiente con bajo nivel de estresores, es requisito básico para un crecimiento saludable.

Sin embargo, la familia actual, inserta en un mundo social cambiante y en el que los valores y condiciones socioeconómicas van transformándose con gran velocidad, experimenta cambios profundos, no sólo en su forma, sino en los roles que desempeña sus miembros en las relaciones que establecen entre sí y en las funciones que puede irse cubriendo por parte de la familia como institución social (Doro, 2013).

- **Ámbito escolar**

El contexto social más importante y determinante para el niño sin duda es la escuela, en la misma va a relacionarse con sus iguales (compañeros), y con sus maestros. Es aquí donde el niño deberá afrontar las exigencias tanto sociales como académicas y, en la medida que ellas se den de una manera normal y satisfactoria, evitará que se desarrollen los signos y síntomas de un cuadro de estrés.

Los eventos estresantes más comunes en el ámbito escolar son: ser rechazado por los iguales, ser molestado por niños mayores, ser el último en alcanzar una meta, ser ridiculizado en clase, cambiarse de centro escolar, exceso de demandas escolares, realizar exámenes, llevar a casa malas notas, conflictos con los maestros preocupaciones referentes al futuro académico, metas de éxito, exigencias deportivas y llegar tarde al colegio. (Fernández, 2007).

Existen muchos casos en los que los padres de familia demandan un nivel de esfuerzo superior a sus hijos. Exigen las mejores calificaciones del salón, que se involucren en actividades extracurriculares que complementen su formación tales como cursos de idiomas, deportes, clases de música, grupos de liderazgo, entre otros.

Es correcto que los padres deseen tener hijos exitosos que sobresalgan en sus actividades, pero en ocasiones un exceso de presión que va más allá de la capacidad de cada persona puede traer consecuencias negativas como ansiedad, frustración, sentimiento de incapacidad frente a estas demandas y baja autoestima. Esto en lugar de ayudar a los niños y niñas a incrementar su potencial los limita. Los maestros también pueden influir en el surgimiento de estrés en niños

y niñas cuando no En la sociedad no existen dos personas idénticas, con las mismas capacidades, intereses, actitudes, retos, contextos socioculturales.

Tampoco en la escuela o en la clase hay dos alumnos iguales, cada uno tiene su manera de ser, su estilo y ritmo de aprendizaje, su pauta y rapidez de desarrollo, motivación, intereses y curiosidad ante el conocimiento reaccionan de distintas maneras ante las situaciones de enseñanza aprendizaje y necesitan variedad de ayuda y estímulos para aprender y desarrollarse como personas.

- **Ámbito de la salud**

El estrés en el ámbito de la salud se puede producir por el temor de los niños y niñas al tener que asistir al médico, se trate este de un chequeo de rutina o una visita por una afección de mayor complejidad. Los principales factores que pueden provocar estrés en este ámbito son:

- La separación: los infantes muchas veces sienten temor al tener que alejarse de sus padres o su hogar y adaptarse a un ambiente desconocido percibido como amenazante ante un caso de hospitalización.
- El dolor: pueden mostrarse temerosos a que algún procedimiento o tratamiento médico les cause un dolor al que no están preparados para enfrentar como las inyecciones, asistir al dentista o una curación debido a una caída.
- Enfermedades que padecen familiares cercanos: el niño o niña puede tener incertidumbre acerca de enfermedades que afectan a sus seres queridos, les preocupa qué puede pasar
- Relación con el especialista: algunos de los temores de los infantes pueden estar relacionados con la forma de ser de su médico, es decir si demuestra hostilidad, es apático y no causa empatía, los niños rehusarán ir a sus chequeos médicos. (KidsHealth, 2011).

1.04.03 Etapa escolar primaria

La etapa escolar es aquella comprendida entre los 6 y 12 años, durante la cual los niños atraviesan en el ámbito escolar por la etapa denominada como primaria, la cual es conocida en Guatemala y en muchos otros países. Esta abarca desde primero primaria hasta sexto primaria, es una época caracterizada por un mayor desarrollo de potencial, carácter y autonomía.

Mesonero (1994) explica que los niños entre los 6 y 12 años se encuentran dentro de la denominada etapa escolar primaria, durante la cual tanto los padres como profesores esperan

un mayor rendimiento académico de los niños. Se dan un gran número de situaciones durante esta etapa como el aprendizaje de las operaciones mentales, la salida del yo, adquisición de nuevos intereses, los diferentes grupos sociales y la formación de nuevos criterios entre otros, son tareas básicas del ámbito escolar que influyen en la forma en que el niño se va desarrollando y adaptando al entorno que lo rodea. Si bien el ámbito escolar facilita nuevas vivencias, por otra parte, representa dificultades y provoca deterioro en la vida de los alumnos.

Guerrero (s/f), menciona que durante la etapa escolar la escuela es la experiencia central de los niños, pues el fracaso o éxito que pueda tener depende de las habilidades que haya desarrollado en sus primeros seis años de vida anteriores, lo que supone una prueba para todo niño, pues la eficacia o ineficacia con la que resuelva determinadas tareas puede traer a la superficie problemas que pueden ser el resultado de dificultades previas no resueltas. Las relaciones con los padres van cambiando durante este período, pues se inicia un proceso de separación ya que los menores poco a poco buscan ser más independientes y ganar mayores autonomías, el grupo de pares cobra relevancia y las relaciones interpersonales que van formando determinan gran parte del desarrollo en esta etapa.

1.04.04 Influencias en el logro escolar

Papalia (2009) afirma que además de las características propias de los niños durante esta etapa, existen otros aspectos importantes a tomar en cuenta.

- Creencias de autosuficiencia: Se ha observado que los alumnos que creen poder dominar de forma eficiente el trabajo escolar, tienen mayores probabilidades de triunfar que los que se muestran inseguros de sus habilidades según Bandura, citado por Papalia (2009).
- Género: Por lo general las niñas presentan mayor desempeño escolar, reciben notas más altas en la mayoría de materias y es menor la probabilidad que repitan grados en comparación con los niños.
- Prácticas de crianza: estos pueden influir en la motivación que posean los niños. Por lo general, los padres con alto rendimiento crean un ambiente adecuada para el aprendizaje.
- Posición económica: esta supone un factor primordial en el ámbito educativo, a través de la influencia en la atmosfera familiar, pues este aspecto tiene connotaciones importantes en la forma de crianza, así como también en la elección del vecindario y de las instituciones académicas.
- Aceptación de los padres: Los niños al sentirse parte de un grupo y ser reconocidos y

aceptados por sus pares poseen un mayor rendimiento escolar.

- Tamaño del grupo: según varios investigadores, mientras menor sea el tamaño del grupo mayor será el aprovechamiento en el área escolar, pues supone una forma más personalizada de aprender.

1.04.05 Técnicas de manejo de estrés

Las actividades cotidianas como hacer ejercicio o mantener un orden en sus rutinas, la meditación, la risa y la aromaterapia son poderosas armas contra estas situaciones. Lo principal que se debe hacer es identificar lo que está ocasionando malestar en la persona, ya que puede estar ocasionado por demasiada información, es por ello recomendable dedicar menos tiempo a noticias que puedan estar alterando el comportamiento, sin embargo sobrepasar los límites, no es conveniente porque se debe estar informado también hace parte de cuidarse.

Algunas estrategias para padres

- Enseñándole estrategias de afrontamiento saludables, usted preparará a su hijo para afrontar las tensiones que les deparará el futuro.
- Brinde al niño un hogar seguro, firme y confiable. Si existe un problema específico que le está provocando estrés a su hijo, hablen juntos sobre qué hacer.
- Pasar ratos tranquilos y relajados con el niño.
- Limite el estrés a que se somete su hijo siempre que sea posible.
- Estimule al niño a expresar sus inquietudes, escuchándolo.
- Estimule la actividad física.
- Anticipe al niño de posibles futuros cambios.
- Pedir ayuda a un profesional si el problema se agudiza.

Estrategias para el niño

- Es importante estimular a los niños para que hablen de sus emociones, y ayudarlos a plantear formas simples de cambiar la situación estresante o su respuesta a dicha situación.
- Comunicar sus problemas ya sea con sus padres, o con alguien en quien pueda confiar.
- Fijarse expectativas realistas que se puedan alcanzar.
- Practicar técnicas de relajación.
- Usar técnicas de resolución de problemas. (A.D.A.M., 1997).

1.04.06 Utilización de cuestionarios

(Trianes et al., 2011), realizó un estudio psicométrico en el cual considera al estrés cotidiano como las demandas frustrantes e irritables que se originan al relacionarse diariamente con el propio entorno. Se refiere a acontecimientos, situaciones, problemas, intranquilidades y dificultades que ocurren muy seguido, con baja frecuencia, pero con mucha intensidad y predicción, las cuales podrían alterar el bienestar emocional y físico del sujeto. A estas situaciones o acontecimientos se les conoce como estímulos estresantes o estresores. Así mismo, (Santed, Sandin, Chorot, 2001). Utiliza el término estrés para hacer mención de distintas realidades, como: situaciones problemáticas, las respuestas que el individuo les otorga a dichas situaciones y a las características del individuo en su interacción.

(Trianes et al., 2011), realizaron un estudio psicométrico acerca del estrés cotidiano refiriéndose como las demandas frustrantes e irritantes que se originan en la relación con el entorno; tratándose de situaciones, problemas intranquilidades y contratiempos con una frecuencia y predicción alta, y con un mínimo nivel de intensidad que puede generar un desequilibrio emocional y físico en el sujeto. Ha estas demandas se les conoce como estresores o estresantes.

El estrés cotidiano infantil también se puede conceptualizar como la falta de respuesta adecuada a las demandas de la vida diaria (Álvarez, 2005).

En el estrés infantil intervienen los pequeños problemas o preocupaciones que sienten los niños en lo cotidiano de su vida, comprobándose que la suma de estos sucesos afecta de forma marcada en el bienestar y salud. A esto se incluyen los pequeños percances que se ocasionan en el día a día como molestias e irritaciones entre los sujetos, demandas escolares, las disputas familiares, etc. (Santed et al., 2001).

1.05 Consideraciones éticas

La ética en investigación se ha definido como principios que determinan la correcta o incorrecta manera de actuar o conjunto de principios morales y reglas de conducta, sin embargo, los aspectos éticos en investigación están en constante evolución, en relación con los cambios en un contexto social e histórico particular.

El médico Emanuel (2002) estableció siete requerimientos éticos para la realización de la investigación clínica en general:

- Valor científico o social;
- validez científica;
- selección justa de individuos;
- relación riesgo-beneficio favorable
- revisión independiente del proyecto;
- consentimiento informado;
- respeto por las personas.

Por otra parte Hill (2005), citados por Alderson y Morrow (2011), la investigación en niños en particular, desarrolló un marco ético que identifica, además de los siete requerimientos de Emanuel, otros como privacidad y confidencialidad y financiación e información para los niños, padres y otros involucrados. Estos principios han sido revisados y elaborados como guías para investigación con niños y adolescentes, pueden agruparse en cuatro categorías:

- reclutamiento de los niños en la investigación;
- consentimiento y elección;
- posibles daños;
- privacidad y confidencialidad.

Se deben poner en práctica los principios éticos que formalicen parámetros y reglas que describan el comportamiento que una persona puede o no mostrar en determinado momento. Debido a que el omitirlo resultaría en perjuicio propio y en el de las personas con quienes se interviene o se interactúa.

Por tanto, se debiera hacer especial indicación a la protección de los derechos y bienestar de las personas vulnerables. Por medio de un consentimiento informado se obtuvo autorización por parte de los participantes. Se trabajó de manera honesta, consciente y con confidencialidad al momento de realizar y revisar los instrumentos de medición, sin realizar manipulación de los mismos.

CAPÍTULO II

2. Técnicas e instrumentos

2.01 Enfoque y modelo de investigación

Para Taylor, S.J. y Bogdan R. (1986), sintetizan los criterios definitorios de los estudios cualitativos de la siguiente manera:

1.- La investigación cualitativa es inductiva: Así, los investigadores:

- Comprenden y desarrollan conceptos partiendo de pautas de los datos, y no recogiendo datos para evaluar hipótesis o teorías preconcebidas
- Siguen un diseño de investigación flexible
- Comienzan un estudio con interrogantes vagamente formulados

2.- Entiende el contexto y a las personas bajo una perspectiva holística:

- Las personas, los contextos o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo.
- Estudia a las personas en el contexto de su pasado y en las situaciones en las que se hallan.

3.- Es sensible a los efectos que el investigador causa a las personas que son el objeto de su estudio:

- Interactúan con los informantes de un modo natural. Aunque no pueden eliminar su influencia en las personas que estudian, tratan de controlarla y reducirla al mínimo. En la observación tratan de no interferir en la estructura; en las entrevistas en profundidad, siguen el modelo de una conversación normal, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas.

4.- El investigador cualitativo trata de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas:

- Trata de identificarse con las personas que estudia para comprender cómo experimentan la realidad. Busca aprehender el proceso interpretativo permaneciendo distanciado como un observador objetivo y rechazando el papel de unidad actuante.

5.- El investigador cualitativo suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones:

- Ha de ver las cosas como si ocurrieran por primera vez, nada se ha de dar por sobrentendido.

6.- Todas las perspectivas son valiosas:

- No se busca “la verdad o la moralidad”, sino una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas.

7.- Los métodos cualitativos son humanistas:

- Los métodos con los que se estudia a las personas influyen en cómo se las ve. Si reducimos las palabras y los actos a ecuaciones estadísticas, se pierde el aspecto humano. El estudio cualitativo permite conocer el aspecto personal, la vida interior, las perspectivas, creencias, conceptos, éxitos y fracasos, la lucha moral, los esfuerzos.

8.- Los estudios cualitativos dan énfasis a la validez de la investigación:

- Aseguran un estrecho ajuste entre los datos y lo que realmente la gente hace y dice. Observando a las personas en su vida cotidiana, escuchándoles hablar sobre lo que tienen en mente, y viendo los documentos que producen, el investigador cualitativo obtiene un conocimiento directo, no filtrado por conceptos, definiciones operacionales y escalas clasificatorias.
- Subrayan la validez, frente a los cuantitativos que hacen hincapié en la confiabilidad y reproductividad de la investigación. El estudio cualitativo es una investigación sistemática y rigurosa, no estandarizada, que controla los datos que registra. No obstante, al pretender producir estudios válidos del mundo real no es posible lograr una confiabilidad perfecta.

9.- Todos los contextos y personas son potenciales ámbitos de estudio:

- Todos los contextos y personas son a la vez similares y únicos. Son similares en el sentido que entre cualquier escenario o grupo de personas se pueden encontrar algunos procesos sociales de tipo general. Son únicos por cuanto que en cada escenario o a través de cada informante se puede estudiar de mejor modo algún aspecto. (p. 7-9).

El autor Behar (2008), menciona que: el enfoque cuantitativo tiene una innegable potencia para el tratamiento de los datos más concretos; mientras que el cualitativo es una poderosa herramienta para entrar en la profundidad de los sentimientos.

Entre las principales características de la investigación cuantitativa se encuentran las siguientes:

- Busca interpretar la información, se basa en el uso de números y cifras.
- Las preguntas clave de este método son: ¿Cuántos?, ¿Quién?, ¿Qué cantidad?, o ¿En qué medida?
- Es un método de investigación descriptivo.
- Su objetivo radica en analizar el comportamiento de la población.
- Los resultados pueden usarse en situaciones generales.
- Estudia el comportamiento de su muestra.
- Trabaja en el sistema de estímulo y respuesta.

De aquí se desprende que el empleo de ambos procedimientos, cuantitativos y cualitativos en una investigación ayuda a corregir los errores o sesgos propios de cada paradigma. La investigación tiene como clave estratégica, las múltiples referencias para localizar la problemática desconocida. (p. 9).

Actuando en procesos concretos de investigación, cada enfoque cubre las debilidades del otro; ratifica o niega sus resultados. Obviamente, la validez en este caso depende de un doble criterio. (p. 38-39).

La investigación cuantitativa busca medir un fenómeno, cuantificar, expresar en cifras, los parámetros estudiados en una población.

Estas cifras pueden ser resultados descriptivos o comparativos, o pueden ser objeto de análisis estadísticos para establecer si existen vínculos significativos entre determinados parámetros estudiados.

Se decidió utilizar la metodología mixta, para abordar las preguntas y los objetivos de estudio, también se consideró útil, manejar distintas técnicas de recogida de datos lo que llevo hacia la combinación del enfoque cualitativo y cuantitativo. Al integrar las dos, se verifica que es la forma más enriquecedora para la investigación.

2.02 Técnicas

2.02.01 Técnicas de muestreo

El muestreo es intencionado que forma parte del muestreo no probabilístico, por cuotas respecto a la población de niños y niñas referidos con estrés. La muestra constituida por 25 alumnos de cuarto grado de primaria que asisten a la Escuela Oficial Mixta Rural Ciudad

Quetzal. Las cuotas se definen dependiendo de la observación y comportamiento referido por los maestros. La evaluación se realizó entre agosto y octubre de 2021. La edad promedio de la muestra alcanzó los 10 y 11 años.

Para la recopilación de información, se utilizaron las entrevistas cualitativas semi estructuradas con preguntas generales.

A través de la observación cualitativa se exploró los ambientes y diferentes aspectos de la vida social, tales como el lugar de estudio y ambiente familiar; lo que permitió adentrarse en la investigación

2.02.02 Técnicas de recolección de datos

Se determina con base a la presente investigación, usar la modalidad de cuestionario para la recogida de datos concretos, siendo el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) una técnica apropiada para describir y analizar la información alcanzada. Los datos obtenidos, permiten la relación existente entre las variables.

Con base a los objetivos planteados, se procedió a estudiar a un grupo de 25 niños procedentes de los alrededores de Ciudad Quetzal en el municipio de San Juan Sacatepéquez que asisten a la escuela, bajo las normas estrictas de salubridad y seguridad debido al covid-19.

De acuerdo a las referencias por maestros y directora de la institución, se aplicó una prueba a niños que presentan ciertas necesidades y de manera voluntaria para comprobar la existencia de estrés, se organizó pasar la prueba en grupos de tres niños en distintos días y horarios. Se decidió utilizar la metodología cualitativa, para abordar las preguntas y los objetivos de estudio, también se consideró útil, manejar esta técnica de recogida de datos para obtener una investigación más enriquecedora.

- **Cuestionario**

Mediante Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), del grado de cuarto primaria en la Escuela Oficial Mixta Rural Ciudad Quetzal aplicado de manera grupal, instrumento diseñado con el fin de medir el nivel de estrés infantil.

- **Entrevista a los profesores**

Se entrevistó a los profesores de cuarto grado con preguntas semiestructuradas sobre aspectos relacionados al estrés en sus alumnos como punto de referencia para la investigación.

- **Entrevista a los padres de familia**

Se entrevistó a padres de los niños que cursan cuarto de primaria con preguntas semiestructuradas con el objetivo de identificar aspectos relacionados al estrés que ellos perciben en los niños.

- **Análisis documental**

Se obtiene por medio del análisis de documentos y antecedentes previos sobre el tema.

2.03 Instrumentos

Para el presente estudio se utilizaron los siguientes instrumentos:

- **Consentimiento informado**

Siendo necesario para que la investigación cumpliera con requisitos éticos. Generando responsabilidad tanto en la población como objeto de estudio como compromiso de la investigadora. Se informó de forma oral la naturaleza y propósitos de la entrevista a los niños.

- **Entrevista semiestructuradas a los profesores y padres de familia**

Siendo una guía de entrevista con el objetivo de identificar si el maestro tiene conocimiento del impacto del estrés en los niños, únicamente como punto de referencia para la investigadora y en el caso de los padres si han identificado cambios en los niños.

- **Taller como estrategia de intervención**

Hernández (1992) señala que el taller permite articular contenidos y actividades a las características de la población y el problema. Así mismo, su naturaleza grupal facilita cubrir amplios grupos poblacionales, lo que ofrece la posibilidad de convertir al taller en una la estrategia de intervención adecuada en acciones de prevención.

Para Díaz (1994), el grupo desarrolla conductas de mantenimiento que aportan a su auto conservación y conductas de progresión que provocan su transformación. Esta característica dinámica del grupo, es la que facilita que la intervención se adapte a temas específicos generando en el mejor de los casos, cambios positivos.

El taller a impartir tuvo como objetivo ser coherente y brindar la estabilidad ante las dificultades cotidianas que pueden alterar la conducta, rendimiento escolar, salud, previo a realizar la actividad se tomó en cuenta la encuesta realizada a padres de familia y maestros para conocer las necesidades a abordar.

- **Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)**

Las técnicas utilizadas para la investigación es la evaluación psicométrica, a través de cuestionario dirigido a estudiantes de cuarto primaria, previamente explicándoles la forma de aplicación, e informándoles a los niños participantes en qué consistirá la investigación.

- **Ficha técnica (IECI)**

El Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) diseñado por Trianes, Blanca, Fernández-Baena, Escobar y Maldonado (2011) ofrece una valoración sobre los estresores infantiles, centrados en la salud, escuela, familia y total. El objetivo es medir el estrés cotidiano infantil, que los autores definen con ejemplos como pequeñas contrariedades o preocupaciones que pueden suceder con mucha frecuencia, como exceso de actividades extraescolares, discusiones con la familia, etc. Se trata del estrés que más impacto tiene en la vida de los niños, por la alta frecuencia con que ocurre y el gran número de niños a los que afecta.

Se trata de un inventario que presenta 22 afirmaciones que describen sucesos, demandas, problemas o situaciones que pueden haberle sucedido en el último año al niño, que contesta indicando si la situación concreta le ha sucedido o no. Para contestar el niño simplemente rodea el SÍ o el NO. El inventario recoge tres subescalas diferentes: Problemas de salud y psicósomáticos (8 ítems), estrés en el ámbito escolar (7 ítems), y estrés en el ámbito familiar (7 ítems).

El rango de edad de aplicación (individual o colectiva) es de 6 a 12 años, aproximadamente. Para los más pequeños, (niños menores de 8 años), cuenta con versiones simplificadas de los ítems originales.

Estas versiones simplificadas pueden ser leídas por la persona que administre el test de modo que se comprenda adecuadamente el contenido del ítem y siga siendo una aplicación estandarizada. Asimismo, se recomienda que, en estos casos, la aplicación sea individual o en pequeños grupos.

El test permite obtener cuatro puntuaciones, una por cada una de las tres fuentes de estrés consideradas en cada subescala, y otra para estrés global, resultado de la suma de las tres subescalas.

Las afirmaciones tienen 2 alternativas de respuesta y su valor es el siguiente:

Alternativas	Valor
Si	1
No	0

Las puntuaciones directas se transforman en percentiles, teniendo en cuenta la edad y el sexo. La corrección es sencilla y en cada hoja de respuesta (auto corregible) se puede resumir los resultados obtenidos para las distintas escalas (puntuaciones directas y percentiles) y obtener gráficamente el perfil de resultados. El siguiente cuadro muestra las escalas aplicables:

Puntuación T	Nivel	Interpretación
55 o menos	Bajo	No hay Problemas significativos de estrés
56 – 65	Regular	Indica presencia de sintomatología leve asociada al estrés
66 o más	Alto	Sintomatología grave

El test permitió obtener cuatro puntuaciones, una por cada una de las tres fuentes de estrés consideradas en cada subescala, y otra para estrés global, resultado de la suma de las tres subescalas. Las puntuaciones directas se transformaron en percentiles.

2.02.03 Técnicas de análisis de datos

Para alcanzar los diversos objetivos específicos en la presente investigación, se desarrolló un análisis estadístico que se especifica a continuación:

Análisis descriptivo

Se realizó análisis estadístico de tipo descriptivo sobre todas aquellas variables consideradas relevantes, que incluyen datos sociodemográficas que se atribuyen al entorno familiar de los niños, el rendimiento escolar y salud. Este estudio trató de explicar la relación de estrés infantil

en los diferentes ámbitos ya mencionados y de demostrar el nivel de estrés si era mayor o menor en cada área.

Además se presentan cada uno de los pasos que abarcaron el estudio:

Fase I: A inicio del año 2021, se realizó el primer contacto con las autoridades de la escuela, para la autorización del estudio con los niños de cuarto de primaria, dentro de la institución surgieron varias necesidades, por lo que se tomó en cuenta para lograr determinar el tema de investigación.

Fase II: con la aprobación del proyecto de investigación, se procedió primero con una guía de observación utilizada como herramienta que facilitara el registro de determinados hechos o acciones dentro del ambiente escolar, luego la realización de encuestas a veinte padres de familia y cinco maestros pretendiendo recolectar información de ciertas características de la familia, escolar y de salud. También se dieron instrucciones a maestros presentes y directora sobre el manejo del cuestionario (IECI) en caso que se necesitara apoyo al momento de evaluación.

Fase III: teniendo el visto bueno de la asesora y revisora además de la directora de la escuela, en el mes de agosto a octubre del 2021, se procede a la aplicación del cuestionario de estrés cotidiano infantil a veinticinco estudiantes de cuarto primaria.

Fase IV: se tabularon los datos obtenidos del cuestionario de estrés cotidiano infantil, utilizando la tabla de calificación con 22 preguntas y respuesta Si y No, que proveía la misma evaluación.

Fase V: se procedió a realizar el análisis estadístico, para la creación de cuadro estadístico.

2.02 Operacionalización de objetivos, categorías/variables

Objetivos/ hipótesis	Definición conceptual categoría/variable	Definición operacional Categoría/ variable	Técnicas/instrumentos
Aplicar prueba Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI).	Es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.	Estrés	Entrevista Las entrevistas, fueron utilizadas con el objetivo de obtener información directa de parte de la comunidad universitaria y de la institución.
Identificar en que área de las que mide la prueba, predomina el estrés en niños y niñas.	Un tipo de estrés social que se encuentra en un camino intermedio entre el estrés reciente (es decir, el estrés por sucesos vitales) y el estrés crónico.	Estrés Cotidiano	Encuesta Son documentos que se utilizan para la recolección de información y sintetizan los datos obtenidos en forma cuantitativa.
Identificar el género que presenta más estrés.	En la niñez se puede presentar en cualquier situación que requiera que un niño se adapte o cambie. Puede ser provocado por cambios positivos, como comenzar una nueva actividad, pero está vinculado con más frecuencia con cambios	Estrés Infantil	Cuestionario (IECI) Instrumento diseñado con una serie de preguntas e indicaciones para obtener información, con el fin de medir el nivel de estrés infantil.

	un espacio que tiene unos límites determinados, ya sean estos reales o imaginarios. De igual forma, puede hablarse de las actividades que se desarrollan en una zona específica.	Ámbito	
--	--	--------	--

CAPÍTULO III

3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados

3.01.01 Descripción Cualitativa

Dada la investigación realizada con los estudiantes de cuarto primaria se describe el siguiente análisis de tipo cualitativo.

Por medio de la aplicación de entrevistas a padres de familia y maestros se obtuvo que el 28% de las familias viven con un nivel socioeconómico bajo, el 50% presenta un nivel socioeconómico medio y el 22% presenta un nivel socioeconómico alto un 20% de la población vive en un hogar desintegrado y el 80% vive en un hogar integrado con padre, madre y hermanos, en algunos casos se incluyen los abuelos, un 84% que los padres creen que si influye el estrés en el rendimiento académico y un 16% que no influye, se obtuvo de los padres de familia el 76% que mencionan tener conocimiento de que es el estrés, mientras que el resto de la población reflejado en un 24% no conocen que es estrés.

En cuanto a alteración en la conducta los padres perciben a sus hijos como ansioso en un 42% , excesivamente triste un 0% , se preocupa en exceso por todo 4%, hábitos nerviosos 40%, actitud irritable 48%, actitud de indiferencia 20%, posterga o retrasa tareas 44%, comportamientos agresivos 32% y problemas de comunicación un 36%.

También se obtiene información sobre la salud de los niños en los siguientes síntomas : con dolores de cabeza 48%, dolor de estómago 24%, dolores musculares 20% , náuseas o vómitos 0% , problemas para dormir 30%, pesadillas 8%, llora con facilidad 28%, sudor en las palmas de las manos 12%, resfriados frecuentes 44% , exceso de actividad y energía 88% , disminución del apetito 16%.

Los niños aprenden y enfrentan de distinta manera la situaciones cotidianas y pueden presentar episodios de estrés, que le permiten adaptarse e incluso ser bueno porque estimularan al niño a permitirle afrontar determinados problemas sin embargo cuando no se controla por desconocimiento y falta de información en la familia o cuidadores, puede causar un impacto negativo, el estrés es excesivo se puede volver perjudicial debido a que se encuentran en etapa de desarrollo, afectando el éxito escolar , limitaciones sociales y problemas en salud física y psicológica.

3.01.02 Descripción Cuantitativa

Análisis de Cuestionario: Inventario de estrés cotidiano infantil (IECI)

Los datos de la tabla 1 que a continuación se presentan, fueron obtenidos mediante la aplicación del cuestionario mencionado en este estudio, arrojaron una diferencia entre los factores desencadenantes en ambos grupos, sin embargo no es significativa o que afecte en gran medida en cualquiera de los tres ámbitos.

Tabla No. 1

Estrés cotidiano en niñas y niños de cuarto primaria

	Ámbito	Puntuación Directa	%	Nivel de estrés
Niñas	Salud y psicosomáticos	58	52.73	Bajo
	Familiar	54	56.84	Regular
	Escolar	66	56.41	Regular
Niños	Salud y psicosomáticos	52	47.27	Bajo
	Familiar	41	43.16	Bajo
	Escolar	51	43.59	Bajo

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

Los resultados de la tabla 1 mostraron que las niñas que participaron, se obtuvo una PD (puntuación directa) en el ámbito salud y psicosomáticos de 58 y un 52.73% con nivel bajo de estrés cotidiano, en el ámbito familiar PD de 54 y un 56.84 % con nivel de estrés regular, ámbito escolar PD de 66 y un 56.41% con estrés cotidiano regular.

En caso de los niños los resultados fueron el 47.27% en el ámbito salud y psicosomáticos, se obtuvo una puntuación directa de 52 con nivel bajo de estrés cotidiano, un 43.16% de estrés cotidiano bajo y PD de 41, en el ámbito familiar PD de 51 y un 43.59% con nivel de estrés bajo.

Es por esto que al alterar las condiciones de la vida cotidiana, representa en este caso para los estudiantes cambios en comportamiento, enfermedades y además influye en las decisiones para realizar sus actividades diarias.

Según la definición de Schultz (1985). El eustrés es considerado como energía positiva que se convierte en motivación, consecuencia deseable del estrés que actúa de una manera vigorizante y constructiva, haciendo que el individuo realice un mayor esfuerzo y aumente su creatividad. Algo de estrés (eustrés) es probablemente de gran ayuda en ciertas situaciones, pero con demasiado estrés el rendimiento declinará, transformándose en estrés malo o negativo (distrés) provocando retardos, ausentismo, decisiones deficientes, etc.

Selye (1974, en Lazarus, 2000) describió el distrés como un tipo de estrés destructivo, ilustrado por la ira, la angustia, la agresión y perjudicial para la salud. En contraste, el eustrés es el tipo cognitivo, ilustrado por emociones asociadas con la preocupación empática por los demás y con esfuerzos positivos que beneficiarían a la comunidad.

En entrevistas realizadas a padres de familia, mencionaron las actividades realizadas por sus hijos, como ver televisión o juegos electrónicos, así también seguidos por ninguna actividad familiar donde no hay supervisión o convivencia y que al momento de hacer tareas por la falta de comunicación del adulto o el poco conocimiento educativo se vuelve incómodo y estresante al no saber cómo actuar ante la educación de los niños, castigándolos por no hacerlas bien.

El ambiente que se vive en casa, por lo general no se cuenta la situación por la que se está pasando, simplemente existe el silencio, y aunque los padres refirieron que se vive en armonía, no se dan cuenta que el niño vive apartado, o solo en su cuarto, incluso se puede ver reflejado en los niños que no quieren realizar tareas. En este caso a la mayoría no le gusta hacer tareas en casa, pues el tiempo que pudieran pasar con sus padres o su mamá que es con quien generalmente pasa mayor tiempo, lo ocupan haciendo mandados o haciendo lo que los grandes hacen.

El niño puede empezar a aislarse en casa, o bien puede presentar un comportamiento rebelde o que sin motivo alguno cambia su conducta, indica que no se siente seguro, es necesario observar las demás conductas que afirmarían el estrés, como la ansiedad que generalmente este tipo de niños presentan.

De acuerdo a los síntomas ya enlistados para el diagnóstico de estrés, se pudo observar que en su mayoría los niños presentan exceso de energía, más inquietud de lo normal e irritabilidad creciente, estos pueden ser fácilmente confundidos con hiperactividad o déficit de atención, las maestras refieren a los niños por estos diagnósticos y dejan a un lado la posibilidad del estrés, entonces el niño desarrolla los demás síntomas que se presentarán con mayor frecuencia, pasando desapercibidos y muchas veces como mala conducta.

De acuerdo con Folkman, Lazarus, Gruen y De Longis (1986), diversos eventos de la vida tienen la propiedad de ser factores causantes de estrés, los cuales provocan un desequilibrio emocional. El estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. Se presentan de esta manera dos procesos: una valoración cognitiva del acontecimiento y un proceso de afrontamiento.

En el primero, la persona valora si la situación puede dañarla o beneficiarla, es decir, cuánto y cómo repercute en su autoestima. En el segundo, estima lo que puede hacer o no para enfrentar la situación, para prevenir un daño o mejorar sus perspectivas. Los autores mencionados, al

realizar una investigación sobre la relación existente entre el proceso de afrontamiento y la valoración cognitiva, encontraron que los tipos de afrontamiento varían dependiendo de lo que las personas estimen que está en juego y de las opciones y recursos de cambio que poseen. (p.173)

Sobre este tema de las actitudes ante situaciones que provocan estrés, Lazarus y Folkman (1986) plantean que las personas evalúan los agentes estresantes de tres formas distintas. La primera opción es considerar al agente como un daño irreparable ya ocurrido. En este caso, la persona sufre el riesgo de permanecer lamentándose del pasado y obstruir toda estrategia reparadora. Por otra parte, si percibe la situación como una amenaza tiende a ver el futuro con pesimismo, de forma incierta y es probable que la ansiedad se apodere de ella. Finalmente, si la persona asume el agente estresante como un reto, se sentirá con mayor capacidad para enfrentar la situación y buscar posibles alternativas de solución. (p.181)

Diversos estudios se han centrado en las fuentes de tensión de la población estudiantil en las instituciones educativas. Entre estas fuentes se puede citar la inseguridad, la violencia física y psicológica, así como el sentirse inferior o incapaz. Señala Rice (2000) que cualquier situación que perturbe la armonía e interfiera en las actividades de la clase puede ser fuente de estrés y, ciertamente, afecta el funcionamiento académico en el acontecer educativo.

Martínez y Díaz (2007) definen el estrés escolar como: El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales ya sea de carácter interrelacional o intrarelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (p. 185).

Además, desde el ingreso a la institución, la población estudiantil puede sufrir de estrés durante el período lectivo, puesto que se requiere de un proceso de adaptación, la ejecución de asignaciones extra clase, el cansancio cognitivo, los problemas de indisciplina, entre otros;

situaciones que a su vez pueden ser indicadores de ciertos malestares en el ámbito escolar y el deseo de concluir el año lectivo.

Igual que las respuestas a él, las causas del estrés son muchas y variadas; no obstante, pueden ser agrupadas en dos grandes fuentes: la externa proveniente de circunstancias tales como el ambiente social, la familia, el trabajo, el estudio, las relaciones interpersonales, experiencias traumáticas derivadas de catástrofes naturales y distintas molestias cotidianas; la interna está relacionada con las características de personalidad y la forma en que la persona percibe y enfrenta las situaciones de su vida.(p.187)

3.01 Características del lugar

Se conoce como Ciudad Quetzal a las colonias, aldeas y caseríos ubicados en la parte sur del municipio de San Juan Sacatepéquez, entre los kilómetros 20 y 26 de la ruta que comunica con San Raymundo. Este sector se caracteriza por el crecimiento desordenado y sin control de múltiples proyectos habitacionales y ventas de terrenos a costo relativamente bajo. La población en 2004 se estima superior a los 90,000 habitantes, constituida mayoritariamente por familias de trabajadores/as pobres que subsisten empleándose en la industria y el comercio en la capital, muchos de ellos provenientes de diferentes departamentos del país.

En 1,985 en la Colonia Ciudad Quetzal 87 niños se quedaron sin poder inscribirse en la única escuela que había en este sector la escuela del caserío San Juaneritos.

Por esta razón, los padres de familia de estos niños decidieron formar un comité para poder resolver el problema de sus hijos. Decidieron buscar a cuatro maestros que quisieran cooperar y apoyar en iniciar las clases para sus hijos, decidieron pagar tres quetzales por alumno para poder ayudar económicamente a los maestros.

Las clases dieron inicio y el comité de Padres de Familia empezó a gestionar la creación de una escuela nueva para la colonia Ciudad Quetzal.

El 17 de junio de 1985 llegó el primer maestro nombrado por el Ministerio de Educación, el

Profesor Miguel Ángel García González, a quien le asignaron la Dirección de la nueva escuela, que a partir de ese momento nació la Escuela Oficial Rural Mixta Ciudad Quetzal, finalizando el ciclo escolar con éxito.

El siguiente año 1986, con la iniciativa del Profesor Miguel Ángel García González y el apoyo de los Padres de Familia, se lograron cuatro plazas más por parte del Ministerio de Educación y los maestros asignados fueron; La Profesora Herla del Carmen Martínez de Vega, El Profesor Luis Felipe González Tello, La Profesora Sonia del Carmen Rosales Cordón y el Profesor Marion Norberto Amézquita Hernández.

En 1987, se continuaron las gestiones para la creación de dos plazas más para el nivel de preprimaria, lográndose el nombramiento de las Profesoras Irma Nohemí Menda Chávez y Rosa Lilian Balcarcel Corado.

En 1988, creció la población escolar y fue necesario crear las secciones B que funcionaron por la tarde con profesores que no estaban nombrados por el ministerio de educación y solamente recibían una ayuda económica de los padres de familia.

Continuó el trabajo del Director Profesor Miguel Ángel García González gestionando ante el Ministerio de Educación, la creación de 8 plazas más para poder atender la Escuela que ya contaba con 16 maestros, 8 trabajaban por la mañana y 8 por la tarde.

En 1990, se logró que el Ministerio de Educación creara las ocho plazas, de las cuales seis fueron para Primaria y dos para preprimaria y los maestros asignados fueron; Las Profesoras: Hilda Ludivina Vega Galicia, Flor de María Ortega Rosales, Emma Yolanda de León Monge, Ana Patricia Carranza, William Cano Lavarreda, Sara Judit García Zambrano y Matilde Fuentes Castañón.

Posteriormente conforme la población escolar fue creciendo había también necesidad de ampliar el edificio escolar, por lo que a la par de seguir gestionando plazas, también se trabajó para lograr el financiamiento de construcción de más aulas.

En 1992, se logró la creación de más plazas para maestros, en donde fueron asignadas por el Ministerio de Educación, las Profesoras Alma Ceballos Silva Yac, Reyna Yanes, Mayra de Basilio, Tania Mendizabal, Santiago Ortega Godoy.

Posteriormente fueron llegando otros Profesores y la escuela siguió creciendo hasta este momento que cuenta con 26 maestros y 913 alumnos.

El crecimiento poblacional también es un factor a tomar en cuenta. Según datos oficiales, en el año 2002 había una población de 2,840 habitantes. En 2009 hay 5,000 y para el año 2028 se considera que Ciudad Quetzal estará habitada por 10,862 personas. Lo que puede interpretarse como un crecimiento del 26% durante el período expuesto.

3.02.01 Características de la muestra

Se trabajó con una población de 25 niños entre diez y once años, en su mayoría viven a los alrededores de la escuela, ubicada en Ciudad Quetzal San Juan Sacatepéquez, la población fue referida por su maestra de grado y la directora del plantel de acuerdo a que presentaron a varios estudiantes con notas bajas, además de observar en ellos cambios en su rendimiento en los últimos siete meses.

Los resultados de las entrevistas reflejaron que las actividades familiares son en su mayoría, ver televisión o juegos electrónicos seguidos por ninguna actividad familiar donde no hay supervisión o convivencia y que al momento de hacer tareas por la falta de comunicación del adulto o el poco conocimiento educativo se vuelve incómodo y estresante no saber cómo actuar ante la educación de los niños castigándolos por no hacerlas bien.

Dentro de la población la mayoría ha sufrido enfermedades y en algún caso de fallecimiento de algún familiar, siendo esto un generador de estrés en el adulto y repercutiendo en el ambiente del niño dentro de casa, sin que los padres de familia se den cuenta del comportamiento de sus hijos y que lo malinterpretan como mala conducta reflejándose en no querer estudiar, no entregar tareas o presentarlas incompletas.

3.03 Análisis general

Por medio de las encuestas y los resultados obtenidos del cuestionario IECI, se reflejó que la mayoría de población vive dentro de un nivel económico medio bajo, esto es un factor generador de estrés pues en la familia no se satisfacen las necesidades básicas de cada uno, la mayoría conviven por familias extensas incluso hasta de siete miembros, creando un ambiente tenso y conflictivo ante la falta de privacidad o control sobre otros, así pues no permite muchas veces que el niño tenga un desarrollo positivo de las relaciones entre los miembros que la componen.

Tanto el espacio como la economía, pueden repercutir en el niño en aislamiento, soledad, pues se toma como prioridad las necesidades de los más grandes al estar la mayor parte del tiempo en el trabajo o lo que convenga a la mayor parte de integrantes.

Como consecuencia los padres se han convertido en parte fundamental para el aprendizaje de los niños está claro que mamás y papás no son profesores, no conocen herramientas pedagógicas y viven con muchas preocupaciones, no conocen todas las materias de estudio que dificultan en el aprendizaje.

Debido a la pandemia cambio la dinámica diaria de los niños y ahora necesitan utilizar un espacio y tiempo para poder realizar las tareas, no acuden a la escuela a excepción que sea solicitado por el maestro de grado por casos emergentes, esto lo priva de la recreación y el tiempo en familia, sin contar con el estrés que representa el sentarse en un lugar por largo tiempo, que muchas veces no es el indicado; el momento de tareas es simplemente incomodo, pues si no puede o logra hacer algo, la consecuencia es el castigo o en último caso los golpes, el niño anticipa momentos estresores, no es sorpresa entonces que se presenten los síntomas como el comerse las uñas, la inquietud fuera de lo normal, el exceso de energía, este último es muy distorsionado por el adulto, pues, este no observa el cambio de conducta, simplemente lo etiqueta con mal comportamiento, pasando desapercibido el estrés.

Otra situación es la competencia o preferencia entre hermanos hace que los niños busquen amistades o actividades donde se sientan incluidos lo que provoca poco interés en la responsabilidad a la escuela.

Muchos de los signos de estrés son confundidos por enfermedades o justificados por las situaciones que viven dentro de las familias, pero no son tratados y se van presentando con mayor frecuencia. Los síntomas como problemas para relajarse, los llantos, la tristeza, el pánico, enojo, peleas con compañeros o dentro del núcleo familiar y por último los dolores de cuello, dolor de cabeza, muchas veces son confundidos por enfermedades o justificados por las situaciones que viven dentro de las familias, pero no son tratados y se van presentando con mayor frecuencia.

3.03.01 Taller de información y afrontamiento de estrés con técnicas de relajación

Se realizó una sesión de taller para informar y apoyar con técnicas de afrontamiento ante el estrés, fue planificado con la información que se tenía de diferentes investigaciones realizadas previamente en la institución educativa, sin embargo, durante la primera entrevista realizada a padres y maestros, se tomó en cuenta las opiniones que cada uno tenía, se pudo determinar que los niños les afectaba no asistir a clases debido a la pandemia Covid-19 siendo un proceso de adaptación, realizar otro tipo de actividades a nivel familiar, educativas o de recreación ya que se dedicaban mucho a dispositivos electrónicos, sin embargo se fueron adaptando las actividades planificadas en el taller para lograr en la investigación un beneficio positivo, en los niños que asisten a la Escuela de Ciudad Quetzal como parte del grupo perteneciente a la muestra. Durante el taller los niños participaron activamente, a pesar de que se tenía la sana distancia para evitar contagios y normas de higiene. Algunos de ellos lograron distinguirse por su cooperación con sus mismos compañeros y comentaron que los prejuicios que tenían entre ellos, otros fueron tímidos al exponer sus opiniones pero fueron cambiando durante la actividad que se realizaba en el taller.

CAPÍTULO IV

4. Conclusiones y recomendaciones

4.01 Conclusiones

Los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario para la evaluación del estrés, junto con la entrevista a padres, una vez analizados se pudo determinar que en el ámbito familiar las niñas tiene un 56.84% en nivel regular y niños 43.16% con un nivel bajo.

En el presente estudio se determinó como segundo predominante de estrés, al área escolar, para las niñas con 56.41% nivel regular y tercer lugar en niños con 43.59% nivel bajo, para ambos no preocupante ya que a mayor estrés menor rendimiento académico, sin embargo en los estudiantes se encontraba la baja motivación para realizar actividades académicas, poca tolerancia al no lograr punteos máximos, falta de supervisión.

En el área salud y psicosomáticos se destacaron aspectos como: ansiedad inquietud fuera de lo normal, el exceso de energía, problemas para relajarse, la tristeza, enojo, dolores de cuello, dolor de cabeza, son los resultados evidencian el nivel bajo de estrés en niñas con 52.73% y niños 47.27%.

4.02 Recomendaciones

Se motiva a futuros compañeros psicólogos a realizar otros estudios para abordar variables que en este trabajo no fueron tomadas en cuenta y así determinar otras debilidades que pudieran estar influyendo en cualquier ámbito.

A la Escuela Oficial Rural Mixta Ciudad Quetzal, continuar con programas que incluyan talleres informativos, con temas relacionados como el que se trabajó en esta investigación para alumnos de distintos niveles que sirvan de beneficio.

A los padres de familia, se recomienda que brinden apoyo constante a sus hijos, especialmente cuando estos se preocupan por sus notas y las relaciones con sus amigos y compañeros de escuela, dando el seguimiento a un mejor rendimiento académico, conductual y social de los niños en su formación educativa.

4.03 Referencias

A.D.A.M. OnDemand. Es su terapia de primera línea. MedlinePlus Información de salud para usted. 5 things you should know about stress. (10 de marzo 1997) Recuperado de www.nlm.nih.gov/health/publications/stress/index.html.

Alderson, P. y Morrow, V. (2011) The ethics of research with children and young people: a practical handbook. London, pp. 1-176.

Álvarez, M. (2005, 6 de octubre). Psicología y salud mental. Obtenido de Estrés infantil: <http://www.paginadigital.org/articulos>

Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nives, Z. (abril-junio de 2015). Estrés académico. Edumecentro, 163-178. (Águila, et al., 2015).

Behar, D (2008) Introducción a la Metodología de la Investigación editorial Shalom. Recuperado <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20la%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>

Bittar, C. (2008). Síndrome de burnout y estilos de personalidad en universitarios [versión electrónica] presentado en V encuentro Nacional y II Latinoamérica “La Universidad como objeto de investigación”, 1-112, Mendoza, Argentina: Universidad Nacional del Centro de Provincia de Buenos Aires, facultad de Ciencias Humanas.

Bustos, J., & Gumbaña, D. (Octubre de 2015). Determinar el nivel de estrés en las estudiantes de enfermería durante el internado rotativo integral. Hospital Vicente Corral Moscoso. 25-27.

Córdova, R., Irigoyen, D., Belén, E. (2015). Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de medicina desde primero a octavo nivel de la

PUCE, sede Quito en el periodo correspondiente de enero a mayo 2015. 8-44. Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/8882>.

Díaz, L. (1994). El Taller Psicológico, una Propuesta Metodológica. Santafé de Bogotá. Tesis, Universidad Nacional de Colombia, Departamento de psicología, p. 21

Doro, J. (2013) Un grito desde lo más profundo de su alma infantil: niños bajo Stress y acoso escolar. Guía para padres y maestros. Editorial Palibrio Estados Unidos. Recuperado de <https://books.google.co.ve/books?isbn=1463356625>.

Colegio Antares (2016) El manejo del estrés en los niños. La Guía de Antares. Recuperado de <https://cpal.edu.pe/uploads/recursos/publicaciones/el-manejo-del-estres-en-los-ninos.pdf>

Creswell, J. (1998). Qualitative inquiry and reasearch design. Choosing aman five tradittion. Londres, sage.

Emanuel, E. (2002) Pautas Éticas de Investigación en Sujetos Humanos: Nuevas Perspectivas. ¿Qué hace que la investigación clínica sea ética? Siete requisitos éticos. Recuperado de https://www.bioeticacs.org/iceb/seleccion_temas/investigacionEnsayosClinicos/Emanuel_Siete_Requisitos_Eticos.pdf

Fernández, F. (2007). Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia. Tesis Doctoral. Málaga, España.

García Muñoz, F. J (1999). El estrés académico: Incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Tesis de doctorado ara la obtención de título de doctor en Psicología Social, Departamento Psicosocial, Universidad Sevilla, Sevilla, España.

Guerrero, A (s/f) “Desarrollo del niño durante el periodo escolar”. Recuperado de <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/desspsicesc.html>

Govaerts, S. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*.

Hernández, C. y Márquez, M. (2014). Relación entre los estresores académicos, ansiedad social y estilos de afrontamiento en estudiantes de una facultad de psicología. Ecuador: Universidad Internacional, Recuperado de <http://repositorio.uisek.edu.ec/123456789/944>.

Hernández, M. (1992). El Taller: Una Propuesta Metodológica para la Intervención en Grupos desde la Psicología. Santafé de Bogotá. Tesis, Universidad Nacional de Colombia, Departamento de psicología, p. 24

Hill, M. (2005) Ethical considerations in researching children’s experiences. In S.Greene & D.Hogan, editor. *Researching children’s experience*. London: Sage Publications, pp. 61-86

Papalia, D. y Wendkos, S; Duskin, R. (2009) “Desarrollo Humano”. México: editorial Mcgraw Hill.

Perez, A. (2014) Presupuesto de Investigación. Prezi Inc. Recuperado de <https://prezi.com/ihv0y1yhk61z/presupuesto-investigacion/>

Psico.mx (2015). Estrés infantil: sus consecuencias. Recuperado de <https://www.psico.mx/articulos/estres-infantil-sus-consecuencias>

KidsHealth from Nemours (2011). KidsHealth.org. Retrieved 10 20, 2013. Recuperado de <https://kidshealth.org/es/parents/doctor-visits-esp.html?view=ptr>

Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud* (A. Jasane, Trad.). España: Desclée de Brouwer.

Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Recuperado de Redalyc. **UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO**

Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., y De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms [Valoración, afrontamiento, nivel de salud y síntomas psicológicos]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579

Loredo, N., Mejía, D., Jiménez, N., y Matus, R. (octubre-diciembre 2009). Nivel de estrés en niños(as) de primer año de primaria y correlación con alteraciones en su conducta *Enfermería Universitaria*. *Revista Enfermería Universitaria*. Vol. 6, 8-10.

Lopategui, E. (2000). *Estrés: Concepto, causas y control*. Recuperado de <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>.

Martínez, E., y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2). Consultado el 20 de agosto de 2008. Recuperado de: <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>

Mesonero, A (1994) “Psicología del Desarrollo y de la educación en la edad escolar” Servicio de Publicaciones, Universidad de Oviedo. España.

Porras, W., Araya, M., y Fallas, L. (2014). *Gestión de estrategias para la prevención del estrés en el ámbito educativo: Un análisis desde la disciplina de Orientación*. Portal de revistas académicas, doi: 10.15517/RGE.V4I2.15148.

Rice, P. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid: Prentice Hall

Román, C., Hernández, Y., y Ortiz, F. (2010). La evaluación del aprendizaje como evento estresor mayor del proceso enseñanza aprendizaje en una universidad médica. *Panorama Cuba y salud*, 5 (1), 22-28. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4773/477348940004.pdf>.

Sánchez, M. (2006, 14 de mayo). El niño tiene estrés. *El país*. Párr. 4. Recuperado de https://elpais.com/diario/2006/05/14/eps/1147588009_850215.html

Santed, M. A., Sandin, B., y Chorot, P. (1996). Cuestionario de estrés diario (CED) validez de constructo y el problema de la confusión de medidas. *Boletín de Psicología*, 51, 45-70. Recuperado de <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4569/16TEFM.pdf?sequence=1>

Schultz, D. (1991). *Psicología Industrial*. México: Mc Graw Hill. Tejedor, T. J., Ausin, Z. T., García, A., Herrera, G. E., Martín I. J., Nieto, M. S., Rodríguez C. M. y Sánchez G. (1996). *Evaluación Educativa de los Aprendizajes de los Alumnos*. España: Universidad de Salamanca.

Seiffge -krenke. (2000). Causal links between stressful events, coping style and adolescence symptomatology. *Journal of Adolescence*, 23,625-691.

Seiffge-Krenke. (2007). Stress, coping and depression. Ponencia presentada en el Postgrado de la salud. Malaga.

Taylor, S. y R.C. Bogdan (1989). *Introducción a los métodos cualitativos de Investigación*. Paidós, Barcelona. Recuperado de Redalyc. *Introducción a la metodología*

Trianes, V, et al. (2011). *Inventario de Estrés Cotidiano Infantil*. España: TEA Ediciones.

ANEXOS

Anexo 1 (Inventario de estrés cotidiano infantil)

Nombre y apellidos: _____
 Sexo: Varón Mujer Edad: ____ / ____ / ____
 Centro: _____ Curso: _____
 Examinador: _____

IECI

INSTRUCCIONES

Al dorso de esta página encontrarás una serie de afirmaciones sobre cosas o situaciones que pueden haberte sucedido. No hay respuestas correctas ni incorrectas, únicamente tienes que señalar, rodeando con un círculo, si estas cosas te han sucedido durante el último año.

Si te ha ocurrido, rodea con un círculo el SÍ; si no te ha sucedido, rodea con un círculo el NO. Cuando termines, comprueba que no has dejado ninguna frase en blanco.

Veamos un ejemplo:

Ej. A menudo voy al cine. Sí NO

Ahora, en la frase siguiente rodea con un círculo tu respuesta:

Ej. Casi siempre como en el comedor del colegio. Sí NO

POR FAVOR, NO DES LA VUELTA A LA HOJA HASTA QUE SE TE INDIQUE.



Autores: M. V. Trianes, M. J. Blanca, F. J. Fernández-Baena, M. Escobar y E. F. Maldonado.
 Copyright © 2011 by TEA Ediciones, S.A., Madrid, España. Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS. Si le presentan un ejemplar en blanco y negro es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio NO LA UTILICE - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino Sahagún, 24; 28036 Madrid. Printed in Spain. Impreso en España.

IECI

Recuerda que debes rodear con un círculo la respuesta elegida.

1	Este año he estado enfermo o enferma varias veces.	SI	NO
2	Las tareas del colegio me resultan difíciles.	SI	NO
3	Visito poco a mis familiares (abuelos, tíos, primos, etc.).	SI	NO
4	Con frecuencia me siento mal (tengo dolores de cabeza, náuseas, etc.).	SI	NO
5	Normalmente saco malas notas.	SI	NO
6	Paso mucho tiempo solo o sola en casa.	SI	NO
7	Este año me han llevado a urgencias.	SI	NO
8	Mis profesores son muy exigentes conmigo.	SI	NO
9	Hay problemas económicos en mi casa.	SI	NO
10	Tengo cambios de apetito (a veces como muy poco y a veces como mucho).	SI	NO
11	Participo en demasiadas actividades extraescolares.	SI	NO
12	Mis hermanos y yo nos peleamos mucho.	SI	NO
13	A menudo tengo pesadillas.	SI	NO
14	Me cuesta mucho concentrarme en una tarea.	SI	NO
15	Paso poco tiempo con mis padres.	SI	NO
16	Me preocupa mi aspecto físico (me veo gordo o gorda, feo o fea, etc.).	SI	NO
17	Me pongo nervioso o nerviosa cuando me preguntan los profesores.	SI	NO
18	Mis padres me regañan mucho.	SI	NO
19	Mis padres me llevan muchas veces al médico.	SI	NO
20	En el colegio mis compañeros se meten mucho conmigo.	SI	NO
21	Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer.	SI	NO
22	Me canso muy fácilmente.	SI	NO

ES MUY IMPORTANTE
QUE NO ESCRIBAS
NI HAGAS MARCAS
EN ESTE RECTÁNGULO.



Autores: M. V. Trianes, M. J. Blanca, F. J. Fernández-Baena, M. Escobar y E. F. Maldonado.
Copyright © 2011 by TEA Ediciones, S.A., Madrid, España. Este ejemplar esta impreso en DOS TINTAS. Si le presentan un ejemplar en blanco y negro es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio NO LA UTILICE - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 Madrid. Printed in Spain. Impreso en España.

Anexo 2 (Entrevista a padres)

Entrevista a Padres

Sexo M () F () Nivel socioeconómico _____ Escolaridad _____
 No. de personas con quien vive _____ Tipo de hogar _____
 Estado civil de padres _____

Instrucciones: El presente cuestionario pretende indagar y reconocer si hay síntomas asociados al estrés en los estudiantes. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. |

1. ¿Conoce que es el estrés?
 Si _____ No _____ Indique: _____
2. ¿Piensa que el estrés influye en el rendimiento académico?
 Si _____ No _____ Indique: _____
3. ¿Ha observado alguna alteración en la conducta del niño?
 - Se le nota ansioso
 - Siente que está excesivamente triste
 - Se preocupa en exceso por todo
 - Tiene hábitos nerviosos: morderse las uñas, tirarse del cabello
 - Tiene una actitud irritable
 - Presenta o retrasa continuamente sus tareas
 - Presenta una actitud de indiferencia
 - Posterga o retrasa continuamente sus tareas
 - Presenta comportamientos agresivos
 - Tiene problemas de comunicación
4. ¿Ha presentado algún síntoma en la salud del niño?
 - Dolores de cabeza
 - Dolor de estómago o molestias gastrointestinales
 - Dolores musculares (especialmente de cuello)
 - Náuseas o vómitos
 - Problemas para dormir
 - Sufre de pesadillas
 - Suele llorar con excesiva facilidad
 - Sudor en las palmas de las manos
 - Resfriados frecuentes
 - Exceso de actividad y de energía
 - Disminución del apetito
5. ¿Utiliza castigos o recompensas para mejorar el rendimiento académico?
 - Regaños
 - Palizas
 - Quitando beneficios

- Motivación
 - Apoyo
 - Premios
 - Nada
6. ¿Tiene gusto por realizar las tareas escolares en la casa?
- Siempre
 - Casi siempre
 - A veces
 - Nunca
7. ¿Quiénes ayudan con las tareas escolares?
- Familiares
 - Amigos
 - Ninguna persona
 - Docentes
 - Vecinos
8. ¿Por qué razones incumple con las tareas escolares?
- Le da pereza
 - Distractores (tv, internet, teléfono)
 - No comprende la materia
 - Exceso de tareas
 - No se organiza
9. Existe algún evento que el niño(a) haya experimentado recientemente fuera de lo normal. Si es así ¿cuál?
- Problemas económicos
 - Pérdida de familiares
 - Hospitalización de familiares
 - Separación o divorcio
 - Ninguno

Anexo 3 (Entrevista a maestros)

GUÍA DE ENTREVISTA AL DOCENTE

Nombres y apellidos del entrevistado: _____
 Fecha: _____ Grado: _____ Niño (a) referido(a) _____

Preguntas

1. ¿Conoce que es el estrés? Sí No

Explique:

2. ¿Alguna vez percibió si sus estudiantes se sentían estresados? Sí No

Explique:

3. ¿Piensa usted que el estrés influye en el rendimiento académico? Sí No

Explique:

4. ¿Le ha comunicado a los padres sobre la conducta del niño(a)? Sí No

Explique:

5. ¿Utiliza alguna técnica de aprendizaje? Sí No

Explique:

6. ¿Cuándo se envía alguna tarea la suele entregar completa? Sí No

Explique:

7. ¿Cree que es necesario que los estudiantes sepan cómo manejar el estrés para poder enfrentarlo y sobreponerse a esta situación? Sí No

Explique: _____

Anexo 4 (Taller de estrés para alumnos)

Taller de estrés

El objetivo es ampliar el tema del estrés y realizar actividades que les permitan una mejor calidad de vida.

ACTIVIDAD	METODOLOGIA	RECURSOS MATERIALES	TEMPORALIDAD	EVALUACION
Presentación de la estudiante de psicología hacia los niños de la EORM Ciudad Quetzal.	Presentación de los niños de la EORM Ciudad Quetzal hacia la estudiante de psicología para romper el hielo.	Recurso humano / Estudiante de psicología Niños de EORM Ciudad Quetzal. Material didáctico. Instalación educativa	5 minutos	Observación
Se inicia	Se les proporciona información y la orientación adecuada sobre el estrés infantil para su comprensión y una mayor percepción de la realidad presentada. Se les proporciona información y la orientación adecuada sobre el estrés infantil para su comprensión y	Recurso humano / Estudiante de psicología		

<p>ampliando tema de Estrés cotidiano infantil.</p>	<p>una mayor percepción de la realidad presentada Se realizarán los ejercicios para combatir el estrés usando algunas técnicas de relajación física y mental (que hacen hincapié en la relación entre una mente sana y un cuerpo sano) y de control de la respiración (que nos enseñan a tener una adecuada oxigenación en una situación de estrés).</p>	<p>Niños de EORM Ciudad Quetzal. Material didáctico. Instalación educativa</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Observación</p>
	<p>RESPIRACIÓN PROFUNDA La respiración profunda es una de las técnicas de relajación para aliviar el estrés más simples, pero potente, para la relajación. Para respirar profundamente, siéntate cómodamente con la espalda recta y</p>			

<p>Dinámica con técnicas de relajación física y mental (que hacen hincapié en la relación entre una mente sana y un cuerpo sano) y de control de la respiración (que nos enseñan a tener una adecuada oxigenación en una situación de estrés).</p>	<p>coloca una mano sobre tu pecho y la otra en el estómago. Respira por la nariz y siente como la mano que tienes sobre el estómago se levanta. La mano que está sobre pecho debe moverse muy poco. Después, exhala despacio por la boca, empujando el aire tanto como puedas mientras contraes los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse en al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco. Continúa inhalando por la nariz y exhalando por la boca.</p> <p>RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA</p> <p>La relajación muscular progresiva implica un proceso de dos pasos en el que hay que tensar y relajar sistemáticamente</p>	<p>Recurso humano / Estudiante de psicología Niños de EORM Ciudad Quetzal. Material didáctico. Instalación educativa</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Observación</p>
--	---	--	-------------------	--------------------

	<p>diferentes grupos musculares. 1. Recostarse boca arriba o una posición cómoda</p> <p>2. Cerrar los ojos</p> <p>3. Respirar profundamente, tomar aliento por la nariz y botarlo por la boca</p> <p>4. Apretar los dedos del pie y los pies tanto como puedas hasta formar una pelota fuerte, y mantenerlo por un largo tiempo</p> <p>5. Soltar el aire por la boca y cada uno de los dedos del pie.</p>			
Despedida y cierre de sesión	Aclaración de dudas y comentarios sobre actividad.	<p>Recurso humano / Estudiante de psicología</p> <p>Niños de EORM Ciudad Quetzal.</p> <p>Material didáctico.</p> <p>Instalación educativa</p>	5 minutos	Observación