

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

**“ESTRÉS AL REINCORPORAR A LOS NIÑOS A LA NUEVA NORMALIDAD POST  
COVID-19”**

**JUAN JACOBO VALENZUELA DÍAZ**



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

**ESTRÉS AL REINCORPORAR A LOS NIÑOS A LA NUEVA NORMALIDAD**

**POST COVID-19**

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE

CONSEJO DIRECTIVO

DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

**JUAN JACOBO VALENZUELA DÍAZ**

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

**PSICOLOGO**

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

**LICENCIADO**

CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina.

**DIRECTOR**

M. Sc. 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 Ordóñez.

Nery Rafael Ocox Top.

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

M.A. Olivia Marlene Alvarado Ruíz.

**REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS**

**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

POR JACOBO VALENZUELA

Licenciado Abraham Cortez Mejía

Colegio de Humanidades de Guatemala

Colegiado 2795

Licenciada María Clara Díaz

Colegio de Humanidades de Guatemala

Colegiado 28748

CIEPs. 038-2024  
REG. 038-2024

Guatemala, 12 de julio de 2024

**Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez**  
**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 AL REINCORPORAR A LOS NIÑOS A LA NUEVA NORMALIDAD  
POST COVID-19”.**

**ESTUDIANTE:**  
**Juan Jacobo Valenzuela Díaz**

**DPI. No.**  
**2978783280101**

**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 12 de julio de 2024, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
**Licenciado Hugo Leonel Patal**  
**DOCENTE REVISOR**



**Señores**

Consejo Directivo

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Hugo Leonel Patal Vit** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“ESTRÉS AL REINCORPORAR A LOS NIÑOS A LA NUEVA NORMALIDAD POST COVID-19”.**

**ESTUDIANTE:**

**Juan Jacobo Valenzuela Díaz**

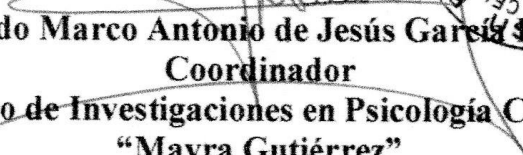
**DPI. No.**

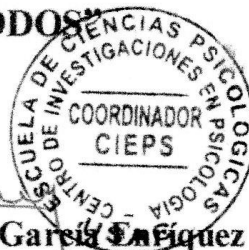
**2978783280101**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado el 12 de julio de 2024 por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 08 de julio de 2024, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

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



c. archivo

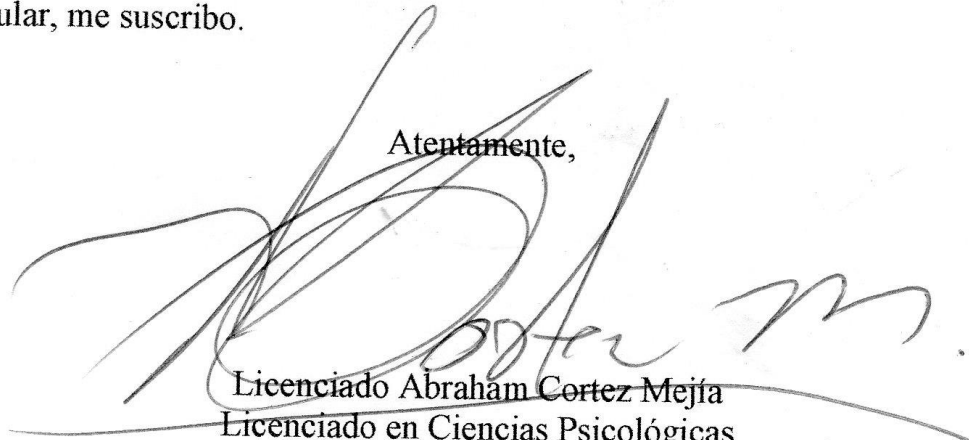
Licenciado  
Marco Antonio de Jesús García Enríquez  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología  
(CIEPs) "Mayra Gutiérrez"

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe de investigación titulado "Estrés al reincorporar a los niños a la normalidad post-covid 19" realizado por el estudiante: Juan Jacobo Valenzuela con número de identificación 2978783280101.

El trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones (CIEPs) "Mayra Gutiérrez", por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente,

A large, stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the person named in the text below.

Licenciado Abraham Cortez Mejía  
Licenciado en Ciencias Psicológicas  
Asesor/a de contenido

Guatemala, 18 de noviembre del 2023.

Licenciado  
Marco Antonio de Jesús García Enríquez  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs)  
"Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que el estudiante Juan Jacobo Valenzuela Díaz, 2978783280101 realizó en esta institución, Centro de Artes y oficios de la comunidad zona 10 de Mixco en el tiempo estipulado, cumpliendo con el trabajo programado de la Investigación "Estrés al reincorporar a los niños a la nueva normalidad post covid-19" en el periodo comprendido del 11 al 18 de noviembre del presente año, en horario de 10:00 a 12:00 horas.

El estudiante en mención cumplió con los requerimientos estipulados en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,



Estibaliz Paz  
Asistente de dirección del Colegio "María de la Merced"  
Tel 2435 7215  
Tel 2220 5279



## **DEDICATORIAS**

### **A MI DIOS:**

Por dictarme el camino, darme guía, consejo, fortaleza y sabiduría acerca de cómo llevé mi vida para llegar a ser el hombre y profesional en el que me quiero convertir.

### **A MI MADRE:**

Por su sacrificio, lucha y dedicación constante de cada día, quien me orientó durante mi vida a las metas que me planteé conseguir, por cada consejo y cada regaño que me dio durante todo el proceso de mi vida y que no permitió que saliera del rumbo ni aflojara el paso.

### **A MI ABUELITO:**

Por ser la brújula moral en mi vida, por contarme toda sus experiencias y aprendizajes para formar un camino propio a partir de su sabiduría y partiendo desde allí y ser el hombre que él sabía que yo podía ser.

### **A MI FAMILIA:**

Por estar presente sin importar el lazo sanguíneo o no, por nunca dudar de mi o mis capacidades y apoyarme espiritualmente en mis estudios y proyectos.

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

Por abrirme las puertas a una educación superior y enseñarme que el aprendizaje sirve para usarlo con aquellos que lo necesiten.

### **A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS.**

Por permitirme convertirme en profesional y dejarme descubrir mi pasión en esta carrera al poner todo lo aprendido en práctica.

### **A MIS COMPAÑEROS:**

A todos aquellos que me acompañaron en el día a día, quienes me apoyaron en mi aprendizaje tanto dentro como fuera de los salones, aquellos cuyo aprendizaje enriqueció el mío y me permitieron ayudar a los demás durante mi formación como profesional.

### **A MI REVISOR Y A MI ASESOR:**

Hugo Leonel Patal Vit y Abraham Cortés por la paciencia, tiempo y su orientación a lo largo de este proyecto siendo una guía y ayuda en tiempos de dificultad.

## Tabla de Contenido

Resumen .....	1
Prólogo.....	2
CAPITULO I. ....	4
1. Planteamiento del problema y marco teórico .....	4
1.1 Planteamiento del problema.....	4
1.2 Objetivos de la investigación .....	6
1.2.1 Objetivo General .....	6
1.2.2 Objetivos específicos .....	6
1.3 Marco teórico.....	7
1.3.1 Antecedentes de la investigación.....	7
1.3.2 Repercusiones en salud mental a causa del Covid-19 .....	8
1.3.3 <i>El estrés generado por el Covid-19</i> .....	9
1.4 El estrés infantil.....	10
1.4.1 <i>Definición conceptual de estrés</i> .....	10
1.4.2 <i>Estrés como estímulo y respuesta</i> .....	10
1.4.3 Estrés ante acontecimientos.....	11
1.5 Efectos del estrés.....	17
1.5.1 Efectos psicológicos del estrés en edades tempranas.....	18
1.5.2 Efectos físicos del estrés en la infancia .....	20

1.5.3 Tratamientos para los efectos del estrés en la infancia .....	21
1.6 Afrontamiento ante el estrés.....	22
1.7 Causas del estrés infantil .....	24
1.7.1 Problemáticas o desafíos generadores de estrés .....	24
1.7.2 Interacciones sociales .....	25
1.8. Estrés durante la escolarización.....	28
1.8.1 Comienzo de la escolarización.....	28
1.8.2 Dificultades en el aprendizaje .....	29
1.8.3 Fracaso escolar .....	30
1.9 Aprendizaje virtual .....	31
1.9.1 Proceso de adaptación.....	31
1.9.2 Proceso de educación adaptada en Guatemala.....	32
1.10 Nueva normalidad .....	33
1.10.1 Aprendizaje híbrido .....	33
1.10.2 Reincorporación a la nueva normalidad .....	34
1.10.3 El estrés por la nueva normalidad en Guatemala .....	37
1.11 Enfoques teóricos del estrés.....	38
1.11.1 Enfoque cognitivo-conductual.....	38
1.11.2 Enfoque cognitivo .....	40
1.11.3 Enfoque conductual.....	41

1.12 Consideraciones éticas .....	42
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>44</b>
2. Técnicas e instrumentos.....	44
2.1 Enfoque, modelo y nivel de investigación.....	44
2.2 Hipótesis .....	44
2.3 Técnicas .....	44
2.3.1 Técnicas de muestreo .....	44
2.3.2 Técnicas de recolección de datos .....	45
2.3.3 Técnicas de análisis de datos .....	47
2.4 Instrumentos .....	48
2.5 Operacionalización de objetivos, categoría/variables .....	50
<b>Capitulo III .....</b>	<b>52</b>
3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados.....	52
3.1 Características del lugar y de la muestra.....	52
3.1.1 Características del lugar .....	52
3.1.2 Características de la muestra .....	52
3.2 Presentación, interpretación y análisis del resultado .....	53
3.3 Análisis general de resultados .....	98
<b>Capitulo IV .....</b>	<b>103</b>
4. Conclusiones y recomendaciones .....	103

<b>4.1 Conclusiones .....</b>	<b>103</b>
<b>4.2 Recomendaciones .....</b>	<b>104</b>
<b>4.3 Referencias .....</b>	<b>105</b>
<b>5. ANEXOS .....</b>	<b>108</b>
<b>Anexo A .....</b>	<b>108</b>
<b>Anexo B .....</b>	<b>109</b>
<b>Anexo C .....</b>	<b>110</b>
<b>Anexo D .....</b>	<b>111</b>
<b>Anexo E .....</b>	<b>113</b>

## **Resumen**

### **“Estrés al reincorporar a los niños a la nueva normalidad post covid-19”**

La presente investigación tuvo como objetivos establecer los niveles de estrés en los niños ante el regreso a clases presenciales, identificar las emociones de los niños al pensar en un regreso a la nueva normalidad, categorizar los cambios que pueden producir estrés en los niños al regresar a una modalidad presencial, distinguir las clases o actividades en la nueva normalidad que producen estrés en los niños, comparar las emociones de los niños respecto el covid-19 y los cambios a implementar en una nueva normalidad en su ambiente estudiantil y clasificar las emociones de estos respecto a la nueva normalidad y la modalidad presencial de clases.

La investigación se realizó en niños de entre 7 a 12 años de edad en el Colegio María de la Merced ubicado en zona de 10 Mixco, la muestra fue probabilística y se abordó desde la teoría psicológica cognitivo conductual. El enfoque fue cuantitativo con un diseño descriptivo para el cual se utilizó como técnicas de recolección de datos la lista de cotejo, cuestionarios dicotómicos y encuestas utilizando el Inventario Infantil de Estresores Cotidianos IIEC, para analizar los datos se utilizará el análisis descriptivo.

Entre los hallazgos obtenidos se puede mencionar una clara identificación de las emociones percibidas por los menores durante su proceso de reintegración a clases presenciales, manifestándose de manera positiva y aliviados al retomar su proceso educativo y la socialización con sus compañeros de clase, mientras que aquellos cambios abruptos que debieron de realizar en su rutina diaria como en alimentación, rutina de sueño y transporte llegó a ser percibido como un factor de desgaste, siendo percibido como un aspecto negativo e inclusive considerarse un desafío por parte de los menores cuya rutina se había visto facilitada gracias a los recursos digitales disponibles en la institución educativa y adaptada a los beneficios que la misma brindaba a los infantes durante su proceso de enseñanza aprendizaje.

## **Prólogo**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), desde enero del año 2020, declaró el brote de una enfermedad conocida como Covid-19 como un nuevo problema de salud, a la que clasificó como una pandemia mundial. Las medidas para combatir dicha crisis sanitaria llevaron a un cambio radical en la vida de las personas; cuarentenas dentro del hogar durante varios meses, uso de productos higiénicos e inclusive médicos como mascarillas, antibacteriales y guantes, medidas de trabajo y estudio por medios virtuales por el transcurso de dos años, entre otras. Estas contribuyeron a combatir la enfermedad a nivel mundial, sin embargo, a su vez produjo a nivel poblacional una serie de problemáticas en adultos y niños relacionadas con la salud mental.

Para el presente año 2024 los efectos físicos de la enfermedad Covid-19 han sido disipados en su mayoría, mientras que los efectos psicológicos permanecen, no solo a causa de las secuelas que dejó, sino también por los cambios abruptos realizados por la sociedad mundial y guatemalteca al reintegrarse a la vida cotidiana posterior a la crisis sanitaria, conocida como nueva normalidad.

La presente investigación buscó llenar el vacío informativo existente respecto a los efectos producidos en niños al reincorporarse a la modalidad presencial de clases, y al estrés vivido por el proceso abrupto de adaptación en el ámbito escolar por los menores.

Durante el transcurso del proceso investigativo se aplicaron instrumentos que determinaran el nivel de estrés, así como las emociones vividas por los niños de una institución educativa, con el fin de conocer la perspectiva de estos ante la nueva normalidad, el estrés generado por reintegrarse a clases presenciales y aquellas situaciones que representaron una dificultad para los menores.



En base a los resultados obtenidos en los instrumentos aplicados, se pudo comprender la necesidad existente de abordar este tema a causa de la cantidad de cambios realizados en la vida de niños y niñas al regresar a clases presenciales, debido a que se pudo conocer situaciones concretas vivenciadas dentro del ámbito escolar que desde la perspectiva de los infantes fueron percibidas como desafíos u obstáculos, los cuales a su vez repercutieron en la adaptabilidad de estos al retomar la modalidad de aprendizaje presencial.

Durante el desarrollo de la presente investigación, se presentaron dificultades relacionadas a los cambios realizados por parte de las instituciones educativas para adaptarse a la modalidad presencial de clases; varias instituciones no participaron en la aplicación del estudio, debido a llevar una modalidad híbrida en la que la mayoría de sus estudiantes asistían de manera irregular a clases presenciales, dificultando obtener el consentimiento de los padres, así como tener poca disponibilidad de espacios para el investigador debido a lo saturado del calendario académico.

La institución María de la Merced en zona 10 de Mixco, brindó su apoyo a la realización de este trabajo investigativo al voluntariamente participar en las pruebas, así como fomentar el dialogo con el investigador para apoyar la aplicación de los instrumentos, y brindar un espacio apropiado para realizarlas. Además, promover con los padres de familia, la participación de sus hijos en este trabajo, fomentando a brindar el consentimiento, e instarles a contribuir con una lista de cotejo que pudiera corroborar lo que pudieron observar en sus hijos como parte de su reintegración a las clases en modalidad presencial.

## **CAPITULO I.**

### **1. Planteamiento del problema y marco teórico**

#### **1.1 Planteamiento del problema**

La educación en el proceso de formación de un niño(a) tanto a nivel cognitivo como social es de suma importancia, dicho proceso es sumamente importante, ya que contribuye en el desarrollo de la personalidad de un infante que crecerá con la capacidad de afrontar situaciones adversas y positivas de diversa índole; además de promover valores socioculturales que a su vez generan hábitos positivos desde temprana edad.

Este proceso de educación se vio abruptamente interrumpido en el territorio guatemalteco, a causa del virus COVID-19 los primeros meses del año 2020, a partir de esta situación se tomaron medidas sanitarias que afectarían diversos aspectos del país entre ellos la educación. La importancia de profundizar en el proceso adaptativo de los infantes se debe a que tanto en el nivel público y privado de la educación en Guatemala, se buscaron generar vías en las que los niños y adolescentes continuaran con su ciclo escolar sin asistir de manera presencial a su centro educativo y que a su vez se adaptara a las necesidades de la población afectada.

Utilizar medios digitales se convirtió en el sustituto predilecto por las instituciones educativas en el que, a través de herramientas digitales, se buscaba transmitir el proceso de enseñanza-aprendizaje por parte de los catedráticos hacia los alumnos; en el territorio guatemalteco esta modalidad de estudios se utilizaría durante casi 2 años, durante este lapsus de tiempo surgieron aspectos negativos en esta modalidad: el abuso del internet, la ayuda o guía de padres constante hacia sus hijos, la falta de interacción social por mencionar algunos.

Durante el ciclo escolar 2023 la educación buscaría encauzarse hacia una modalidad presencial o híbrida, en el que muchos niños(as) que únicamente han aprendido desde su hogar o incluso algunos que no recibieron ningún tipo de educación, este proceso de integración se le conoció como parte de la nueva normalidad, en el que, a nivel educativo muchos niños nacieron y crecieron sus primeros años de vida en confinamiento sin conocer o interactuar con alguien, y empezaron su vida escolar sin ningún tipo de estímulo previo, esto llevó a un choque en el que los menores retoman su proceso educativo o empiezan el mismo sin ningún tipo de apoyo adicional como pueden ser hermanos, padres o incluso recursos digitales; este proceso de asistir a clases de manera presencial con la gran cantidad de nuevas medidas y cambios ha traído consigo desafíos y situaciones difíciles de afrontar, que pueden producir estrés a nivel académico, conductual, social e inclusive emocional.

Esta investigación buscó conocer: ¿Qué emociones tienen los niños(as) al tener que regresar a una nueva normalidad en clases presenciales?, ¿Cuáles cambios producen estrés en los niños al reincorporarse en clases presenciales respecto a la modalidad de clases en línea?, ¿Cuáles son las clases o actividades que producen estrés al afrontarlas cuando se reincorporen a clases presenciales respecto a la modalidad de clases en línea?, ¿Qué factores son distintos en los niños que sienten estrés a causa de los cambios en su ambiente estudiantil producidos por el covid-19? Y ¿Cuáles dificultades encuentran los niños respecto a reincorporar a nueva normalidad en modalidad presencial?

## **1.2 Objetivos de la investigación**

### **1.2.1 Objetivo General**

Establecer los niveles de estrés de los niños ante el regreso a clases presenciales, después del período de aislamiento a causa de la pandemia ocasionada por el COVID- 19.

### **1.2.2 Objetivos específicos**

- Identificar las emociones de los niños al regresar a la nueva normalidad con clases presenciales
- Categorizar los cambios en los niños al regresar a clases, que pueden producir estrés al incorporarse a la modalidad presencial en su ambiente estudiantil
- Distinguir las actividades que producen estrés en los niños al afrontarlas de regreso a una modalidad presencial
- Comparar las emociones de los niños respecto al covid-19 en relación a los cambios en su ambiente estudiantil como parte de la nueva normalidad.
- Clasificar las emociones de los niños respecto a la nueva normalidad y a la modalidad presencial de clases después de la pandemia Covid-19.

### **1.3 Marco teórico**

#### **1.3.1 Antecedentes de la investigación**

La pandemia del Covid-19 surge en el año 2019 en la provincia de Hubei, China donde fueron reportados los primeros pacientes hospitalizados con una nueva enfermedad la cual producía neumonía e insuficiencia respiratoria, conocida por el nombre del virus SARS CoV-2. Mientras que, en el mes de febrero del año 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS), nombró al virus como COVID-19; a pesar de las extensas medidas de contención propuestas por la OMS, la enfermedad continuó avanzando hasta afectar un gran número de países en Asia, Medio Oriente y Europa, siendo entonces declarada por la misma Organización Mundial de la salud como una pandemia global.

Así el virus continuó su paso al ser esparcido de una persona a otra, afectando al resto del mundo que hasta ese entonces no habían sido perjudicados por este; Guatemala y su población no fueron la excepción, el primer caso de COVID-19, se dio el 13 de marzo del 2020, a partir del cual se tomaron decisiones importantes a nivel nacional como: implementar cuarentena y confinamiento en el hogar, el cierre total y/o parcial de centros de reunión masiva, trabajos, escuelas, colegios, restaurantes, etc. (Prensa Libre, 2020, págs. 03-05). Es por estas medidas que Guatemala se vio resentida económicamente, pero también afectada por los cambios producidos; la dinámica familiar se vio perjudicada, desencadenado problemas en el hogar desde denuncias por abuso intrafamiliar, violencia de todo tipo, hasta la pérdida de empleo, esta serie de problemas despertó preocupación en las personas, debido a la imposibilidad de suplir necesidades básicas a nivel individual y familiar.

### 1.3.2 Repercusiones en salud mental a causa del Covid-19

Las manifestaciones de problemáticas en el ámbito psicológico perjudicaron en mayor o menor medida a toda la población, fueron estas problemáticas las que a su vez llegaron a producir enfermedades de salud mental a aquellas personas con aspectos vulnerables de su personalidad como: dependientes al alcohol, personas sin redes de apoyo como amistades, personas con contextos familiares con violencia, personas víctimas de cualquier tipo de abuso, personas en situación de calle y todas aquellas personas que se consideraban especialmente vulnerables a los efectos biológicos de la pandemia, adultos mayores, niños y personas con algún padecimiento de salud previo, quienes afrontaron no solo los efectos de la pandemia sino también agravantes psicológicos producidos por el desconocimiento sobre la crisis vivida.

Estudios relacionados a las patologías psicológicas relacionadas con el Covid-19, surgieron a partir del inicio de la pandemia, abordando los distintos hechos que producían una carga en salud mental a las personas dentro de su día a día; *“El número de casos positivos y de fallecimientos crece día a día y la información se reproduce fácilmente en las redes sociales. Actualmente, a través de internet y de los teléfonos inteligentes existe mayor información, sin embargo, ese mecanismo también facilita la desinformación y la transmisión de mitos. En este contexto, no nos debe extrañar que en las personas se encontrarán altos niveles de estrés.”* (Palomino & Huarcaya, 2020)

La pandemia del Covid-19, tuvo repercusiones a nivel económico, social y psicológico, produciendo una serie de repercusiones a corto y largo plazo en las personas; la ansiedad, el estrés y el miedo fueron de los problemas de salud mental con mayor aumento en la población

mundial, debido a los fenómenos sociales que se derivaron de esta como la pérdida de trabajo, las relaciones interpersonales y otros aspectos de la vida perjudicados por la crisis vivida.

### ***1.3.3 El estrés generado por el Covid-19***

La pandemia del Covid-19 ha dejado una serie de secuelas individuales y cambios extremos en la sociedad a lo largo del desarrollo de la misma. Al inicio de la pandemia, esta desencadenó un interés por saber más acerca de la misma y los efectos que esta tendría en la población, ya que mientras esta aumentaba llegaba paulatinamente a producir efectos en todos los contextos de las personas y su vida diaria; afectando no solo la salud física, sino también la salud mental, la cual repercutió en una serie de problemas psicológicos relacionados a como se afrontó la crisis en los distintos contextos tanto individuales, como familiares y hasta nacionales e internacionales.

Estudios sobre el estrés derivados del Covid-19 surgieron desde el origen del mismo a sabiendas que este tipo de problemática global afectaría la salud mental de las personas, así como ocurría poco a poco en los primeros países afectados por esta, Candy Palomino y Jeff Huarcaya en diciembre del 2020 realizaron un estudio sobre el estrés generado por la pandemia en el que describen *“La pandemia actual tiene algunas características que pueden favorecer a la aparición de mayores niveles de reacción al estrés: es un virus nuevo, lo que genera cierta incertidumbre sobre su manejo y lleva a un futuro impredecible.”* (págs. 82-95)

El estrés dentro del contexto de la pandemia se produce en las muchas actividades de las personas que se vieron paralizadas o modificadas, dando como resultado no saber cómo afrontar la serie de cambios desconocidos, que ocurrían en los comportamientos y mentalidad de la

población en general, elevando los niveles de estrés y otros problemas relacionados a la salud mental.

## **1.4 El estrés infantil**

### ***1.4.1 Definición conceptual de estrés***

*“Se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.”* (Regueiro, 2011), Se puede entender que el estrés es una respuesta natural e incluso necesaria para la vida cotidiana. Cuando el estrés es una respuesta natural se puede manejar y tiene aspectos positivos para quien responde a una problemática; mientras que si se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que puede repercutir a nivel físico y mental para quien se ve afectado por el mismo.

El estrés es una respuesta ante una situación, es la forma particular de afrontar problemáticas y adaptarnos a las diversas situaciones y/o demandas del día a día, *“esta una respuesta que aparece cuando percibimos que nuestros recursos no son suficientes para afrontar los problemas.”* (Regueiro, 2011)

### ***1.4.2 Estrés como estímulo y respuesta***

A lo largo de los últimos años la investigación de alteraciones psicológicas ha aumentado de forma considerable cobrando una relevancia mayor a partir de distintas crisis globales que se han vivido a nivel social y cultural, estos padecimientos mentales suelen llegar a tener un abordaje adecuado a edades avanzadas de la persona o únicamente cuando se llega a padecer de enfermedades crónicas o existe un evento perjudicial para quien lo padece o aquellos a los que se



rodea. Padecimientos como el estrés necesitan un abordaje psicológico constante y un proceso terapéutico que acompañe a dichos problemas, culturalmente no suele considerarse un motivo para abordar este problema con apoyo terapéutico; al tratarse de un aspecto común para la población no suele poderse diferenciar del estrés cotidiano que se afronta en situaciones adversas del día a día, del estrés que puede producir quebrantos tanto en la salud física de quien lo padece como el desgaste en la salud mental que altos niveles de estrés pueden producir en una persona. Y a las variables que se encuentran en relación directa con aquella persona que se ve afectada por el estrés.

Afrontar situaciones que nos generan estrés no está limitado únicamente a los problemas ya existentes o incluso problemáticas nuevas en nuestra vida, en la revista alternativas en psicología definen: *“El estrés es la valoración que un individuo hace respecto una situación la cual puede ser de daño, perdida o desafío”* (Cynthia Vega, 2013), tomando esto en consideración podemos ver como el estrés surge a partir de como un individuo responde ante distintas situaciones que afronta en su vida, y no partir de una situación en particular; es decir dentro de la individualidad de las personas como se afronta o no un acontecimiento en particular dependerá de factores diversos que forman el carácter de la persona desde una edad temprana y como con sus recursos disponibles, procesa un estímulo, como puede ser problemas de trabajo, familiares, escolares, económicos etc; y como esta persona responde a estos problemas generando más o menos estrés.

### **1.4.3 Estrés ante acontecimientos**

El estrés es la respuesta que tenemos ante una situación que exige a las personas un desafío en mayor o menor medida, *“el estrés no siempre es malo, todas las personas siempre*

*tienen un grado de estrés, pero su exceso puede provocar un trastorno de ansiedad. Ya no es bueno cuando nos sobrepasa e interfiere en varias áreas de nuestra vida cotidiana.”* (Regueiro, 2011).

El tipo de respuesta que se tiene ante un acontecimiento que puede producir cierto grado de estrés, depende de muchos factores tanto internos del individuo como puede ser su crianza, valores, personalidad, educación etc. Como también, factores externos que rodeen al individuo como la temporalidad o el contexto; *“La exposición a situaciones de estrés no es en sí misma algo malo o que conlleve a efectos necesariamente negativos, solo cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes y duraderas”* (Regueiro, 2011). Esa respuesta ante situaciones o acontecimientos se puede describir en tres fases de adaptación de un individuo, que fueron descritas por Hans Selye en 1936, a las que llamó Síndrome General de Adaptación, estas son:

- I. Fase de alarma, esta es la respuesta inicial ante un factor estresante, en esta el individuo reacciona de manera apresurada y activa, en la que se aumenta la atención, sube el nivel de concentración, además de producir una inmediata sensación de tensión a nivel muscular, arterial y respiratorio en el cuerpo.
- II. Fase de resistencia, es el periodo de afrontamiento de una situación generadora de estrés, durante esta el individuo busca darle una solución o adaptarse a la problemática que le afecta, por lo que los síntomas desgastantes del estrés se mantienen.
- III. Fase de agotamiento, durante el proceso de afrontamiento/adaptación a una problemática, la energía física y mental sufre de un desgaste significativo, esta fase surge si dicho problema continua o adquiere mayor intensidad; superando la

capacidad de resistencia del individuo produciendo malestares a nivel físico como alteraciones psicosomáticas.

Es importante mencionar que las fases dependen de la manera particular en la que cada persona afronta los desafíos o dificultades de su día a día, además de cómo interpreta la carga que conlleva enfrentar dichos obstáculos; una problemática puede generar diversas respuestas en diferentes individuos causando mayor o menor estrés en los mismos, por lo que no todas las situaciones producen las tres fases de respuesta en una persona, sino que pueden encontrar una resolución en la fase de respuesta. Es por eso que se pueden mencionar dos tipos de estrés: El eustrés, que es la respuesta positiva ante una problemática motivando la activación y la adaptabilidad ante un desafío; y el distrés, el cual suele repercutir en la salud física y mental de un individuo es una respuesta prolongada a desafíos o problemáticas que produce un desgaste e inclusive sufrimiento.

El tipo de estrés también depende del origen de las problemáticas que son parte de la vida cotidiana, este puede indicar la constancia y la gravedad de las mismas, distintos contextos pueden producir situaciones desafiantes que una persona debe de enfrentar.

#### ***1.4.3.1 Estrés en la familia.***

La familia es el primer contexto en el que un ser humano se desarrolla y aprende de sí mismo, a su vez la familia puede ser un factor externo al individuo, teniendo características diferentes a los demás miembros de su familia, como puede ser parte de este, al compartir aspectos como espiritualidad, valores e incluso problemáticas.

*“La familia, puede llegar a ser un factor de riesgo para la aparición de problemas en el desarrollo, sociales, interpersonales, educativos y emocionales en los niños”, (Cardona, 2015),* respecto al estrés la familia puede intervenir de forma externa generando problemas entre los miembros de la misma, por ejemplo, discusiones o desacuerdos, presiones o exigencias por parte de la familia hacia los niños o simplemente problemas entre los miembros de esta como padres, hermanos etc. A su vez la familia puede enfrentar problemas como un conjunto, es decir desafíos que afecten a la familia como un todo y que el estrés es compartido por todos los miembros de la misma.

*“Así pues, para poder comprender a la familia se han de tener en cuenta los intercambios entre los integrantes de la familia ya que suponen una mutua influencia y no una causalidad lineal sino circular” (Cardona, 2015),* problemáticas que causen estrés que vienen desde la familia a su vez puede repercutir en un niño en otras áreas de su vida al sentar un precedente por parte de los padres sobre cómo se enfrenta una problemática.

#### ***1.4.3.2 Estrés en las relaciones interpersonales.***

El ser humano es un ser social y debe serlo, en todo ámbito en el que se relaciona con otros, debido a esto inconscientemente un individuo busca la aceptación y adaptación de sus pares en la sociedad. Una de las fuentes de estrés suele ser la manera en la que una persona interactúa diariamente con los que le rodean, *“buena parte de nuestros niveles de bienestar, satisfacción y felicidad dependen de la interacción cotidiana con quienes nos rodean.” (Sabater, 2020).* Las relaciones interpersonales son un factor externo que pueden producir situaciones desafiantes para alguien, y dichas situaciones a su vez producir estrés, existen malestares psicológicos relacionados con la incapacidad para poder entablar una relación interpersonal, por

ejemplo: los estados ansiosos y depresivos, crisis de pánico, la agorafobia y la fobia escolar por mencionar algunos.

Aunque muchas situaciones externas pueden producir estrés al momento de relacionarse con otros, también las problemáticas internas y ajenas a dichas interacciones, pueden influir en la manera en la que una persona se relaciona con su entorno y quienes le rodean, *“basta con experimentar tensiones, problemas y discrepancias para que afecte al resto. Porque los problemas interpersonales erosionan el ánimo, persisten en la mente y pueden afectar incluso a quienes nos rodean”* (Sabater, 2020). El estrés afecta la manera en la que interactuamos con otros, por tal motivo que es importante que se preste atención al bienestar propio, porque este se reflejará en el entorno.

Es importante resaltar que, así como una fuente del estrés pueden ser las relaciones con los demás, también determinadas interacciones pueden disminuir la carga que percibe de un individuo respecto a sus problemas, el diálogo y apoyo que se obtiene de establecer relaciones interpersonales duraderas puede servir como un factor que alivie el nivel de estrés de una persona; y esto dependerá del tipo de relaciones que un individuo forme y de la manera personal en la que este perciba las interacciones y se desenvuelva con otros.

#### ***1.4.3.3 Estrés debido a la escuela.***

A nivel cognitivo las dificultades que se afrontan dentro de un espacio cotidiano son las que se convierten a su vez en estresores, ya que ocurren dentro de un contexto recurrente que suele ser uno o varios lugares cómodos y seguros para el individuo, estos producen un sentido de calma y estabilidad, es por esto que dichas dificultades al presentarse pueden producir una disrupción a través del estrés que produzca malestar cognitivo e incluso genere una

sintomatología psicosomática que afecte a la salud. Un espacio cotidiano para niños y adolescentes es su institución educativa; *“los niños(as) y adolescentes en etapa escolar, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto internos como externos”* (H & Salazar, 2015), sin lugar a dudas una institución educativa presenta una serie de desafíos para niños y adolescentes tanto a nivel educativo como también al hablar de relaciones interpersonales por lo que puede producir cierto nivel de estrés, que si no es acompañado de recursos psicológicos que produzcan estabilidad, como puede ser apoyo en casa o empatía por parte de una figura de autoridad, esto puede producir efectos negativos a corto y largo plazo.

Los niveles de estrés varían entre alumnos y depende del tipo de abordaje de la institución que dichos estímulos que los estudiantes reciban puedan derivar en estímulos sanos, que permitan al estudiante tener cierto grado de preocupación por aprender y definirse a sí mismo a través de una representación social con sus compañeros y/o amigos(as), educadores y agentes activos en la comunidad académica; un abordaje integral que complemente la educación de los estudiantes utilizando herramientas lúdicas, educativas y psicológicas llevara a su vez a reducir factores que produzcan estrés, *“Puede que hoy padres y educadores sufran presión y competitividad porque los niños aprendan mucho y maduren pronto, de manera que diseñan su educación cargándoles de numerosas ocupaciones, responsabilidades, preocupaciones y ansiedades.”* (Torres, 2013), es por esto que incluir y respetar espacios con enfoque artístico, físico y de alimentación es vital para que la rutina escolar cuente con niveles variados de estrés para controlar el mismo y desahogarse de cargas y desafíos difíciles de superar.

A pesar de esto y de los esfuerzos por mantener el equilibrio en la interacción con el otro, el cumplimiento de metas personales y académicas, el estrés escolar es un malestar individual que

se deriva de la personalidad y de la educación en el hogar, no solo alcanzar metas e interactuar con el otro generan estrés; también la adaptación, la violencia entre pares, la afectividad, la situación económica, la desinformación y confusión producida en medios tecnológicos actuales como las redes sociales, y hasta la búsqueda de prontas soluciones a los problemas aparecidos en el contexto educativo, son factores que producen estrés y que no están al alcance de padres o la institución escolar por lo que se requiere de trabajo conjunto de las partes involucradas para prevenir la problemática o afrontarla de la mejor manera posible.

### **1.5 Efectos del estrés**

Como se ha menciona el estrés es la respuesta automática y natural ante situaciones amenazadoras o desafiantes; el afrontar sentir cierto grado de estrés es normal en la vida cotidiana, al interactuar con un entorno que está en constante cambio y al cual hay que adaptarse de manera continua. En general, los niveles de estrés no suelen tener repercusiones más allá del momento en el que se enfrenta una problemática, pero cuando el estrés es excesivo pueden desarrollarse problemas de índole psicológicos y, particularmente, algunos trastornos en salud mental.

El estrés es un aspecto mental que puede producir malestares en un niño, adolescente o adulto dependiendo de la intensidad y temporalidad con la que se siente, cuando este aspecto mental se transforma en un padecimiento pasa por un proceso de somatización, *“El Manual Diagnóstico y Estadístico de la Asociación Psiquiátrica Americana (DSM-V) ha definido somatización como "un patrón crónico de conducta de enfermedad, con un estilo de vida caracterizado por numerosas consultas médicas y dificultades sociales secundarias" (Guzmán,*

2011), es durante este proceso que el estrés se convierte en un malestar con sintomatología y efectos adversos.

### **1.5.1 Efectos psicológicos del estrés en edades tempranas**

A nivel psicológico el estrés puede producir problemáticas que afecten al individuo a nivel interno como a nivel externo, perjudicando no solo a sí mismo sino también a quienes le rodean; este resultado detona en niños y adolescentes, consecuencias que se expresan generalmente a través de conductas que favorecen y perpetúan el estrés, algunas de las consecuencias del estrés en la vida cotidiana son:

- i. Disminución de rendimiento académico
- ii. Disminución de habilidades cognitivas
- iii. Disminución en sus habilidades de resolución de problemas
- iv. Baja motivación o fatiga crónica
- v. Baja concentración-atención
- vi. Baja tolerancia a la frustración
- vii. Dificultad en la interacción y comunicación
- viii. Conductas ansiosas (rascarse, morderse las uñas)
- ix. Síntomas de angustia
- x. Síntomas depresivos



- xi. Irritabilidad o agresividad
- xii. Alteración en el patrón del sueño
- xiii. Alteración en la alimentación

Cuando estos efectos perduran por un periodo de tiempo mayor durante la fase de agotamiento, pueden llegar a producir trastornos, los cuales necesitan de un abordaje psicológico o psiquiátrico dependiendo de la gravedad del mismo, entre estos padecimientos se pueden mencionar:

Trastornos ansiosos y depresivos: Si un menor pasa un periodo de tiempo extenso bajo una carga de estrés, se producen pensamientos ansiosos en una alta intensidad, generando trastornos que alteran el funcionamiento de los niños y que no pueden ser resueltos por sí mismos. Cuando el nivel de estrés es intenso, según las características de cada niño o adolescente, este puede derivar en síntomas de ansiedad y depresivos los cuales están caracterizados por tristeza, retraimiento emocional, falta de apetito o aumento excesivo del apetito; falta de energía, pérdida de interés por las actividades cotidianas, auto-descalificación, problemas en la concentración y ocasionalmente pensamientos suicidas.

Crisis de Pánico: Estos son episodios inesperados que surgen a partir de situaciones que producen cierto nivel de estrés y/o ansiedad a quien los experimentan. *“Las crisis de pánico, aparece de forma temporal y aislada produciendo miedo o malestar intenso acompañado de un sinnúmero de síntomas, que se inician de forma brusca y alcanzan su máxima expresión en los primeros minutos.”* (H & Salazar, 2015) , Entre los muchos factores que producen una crisis de

pánico se consideran todas aquellas situaciones que producen una sobrecarga de los niveles de sensoriales que sufre el menor.

Fobia social: esta es la incapacidad total o parcial de un adolescente o niño que es expuesto a situaciones en las cuales tiene que manifestar una respuesta, una presentación pública y también en aquellos lugares en donde temen ser evaluados y calificados; como consecuencia de un miedo irracional a alguna situación de estrés, miedo o ansiedad. El punto detonante de la fobia social será la exposición a un contexto.

### **1.5.2 Efectos físicos del estrés en la infancia**

Los efectos fisiológicos y conductuales producidos en respuesta al estrés dependen del tipo de estresor, su duración e intensidad; *“Los estresores son estímulos que amenazan el estado actual del individuo o provocan un estado de anticipación aun cuando no representen una amenaza inmediata a las condiciones fisiológicas.”* (Gortari, 2007) Los ataques repentinos de estrés con una alta intensidad pueden producir problemas en el tracto gastrointestinal el cual puede resultar en gastritis, colitis ulcerosa e irritación del intestino grueso; estos golpes de estrés crónico producen una pérdida de energía, aletargamiento y tensión a nivel muscular que puede resultar en entumecimientos, calambres o hasta problemas quiroprácticos.

Problemas como la tensión arterial que comienza en la infancia, puede incrementarse a largo plazo, como una forma de reaccionar ante el estrés; el nivel de tensión llega a causar alteraciones en el ritmo cardíaco o resultar en un infarto o desmayos. Además, puede resultar en problemas de piel y pelo como acné, psoriasis y eccema, así como pérdida permanente de cabello a edades tempranas.

### 1.5.3 Tratamientos para los efectos del estrés en la infancia

Para afrontar el estrés es necesario tomar en cuenta la prevención como uno de los factores protectores que mejor pueden ayudar a que el estrés no produzca efectos nocivos desde la infancia a largo plazo, desarrollar la capacidad para afrontar el estrés y el manejo de situaciones estresantes son prácticas comunes que se pueden integrar día a día para evitar los efectos del mismo.

*“No obstante, en ocasiones resulta muy difícil o imposible eliminar las fuentes de estrés en el origen, pero podemos dotar al individuo de una serie de estrategias para afrontar dichas situaciones y, si éstas son difíciles de afrontar, dotarle de habilidades para controlar las experiencias y consecuencias que el estrés produce.”* (Daza, 1999), estas estrategias pueden ser implementadas en contextos cotidianos, como la casa o escuela, para enfrentar estresores por lo que pueden ser integradas previo o durante la confrontación a las mismas; por ejemplo:

- i. Ejercicios de respiración
- ii. Relajación muscular gradual
- iii. Técnicas de resolución de problemas
- iv. Potenciar fortalezas y habilidades
- v. Identificar a padres o familiares que entreguen apoyo emocional
- vi. Retomar hábitos y horarios adaptativos
- vii. Reanudar actividades recreativas gratificantes

Cuando la problemática y nivel de estrés sobrepasa las capacidades de afrontamiento, es recomendable llevar un tratamiento con especialistas en salud mental, el cual aportará una mejora en sintomatologías nocivas de manera efectiva con el tiempo. Un proceso de psicoterapia puede ayudar a trabajar directamente la modificación inicial de patrones conductuales, habilidades cognitivas y estrategias de afrontamiento de estrés efectivas. Practicas dirigidas por un psicólogo como: el diseño de horario semanal que deje tiempo a actividades recreativas, hábitos de sueño, hábitos de estudio, horarios de alimentación, trabajo en técnicas asertivas de comunicación y fomentar trabajo en equipo de pares y delegar responsabilidades; son el tipo de abordaje profesional que ayudará a empezar un proceso de recuperación del desgaste que produce el estrés respecto a la salud mental.

### **1.6 Afrontamiento ante el estrés**

Al proceso en el que superamos las situaciones de estrés podemos llamarlo “afrontamiento” este es un proceso, que involucra al análisis constante de las personas ante situaciones que consideren como: demandantes, exigentes o simplemente difíciles de llevar a cabo, al analizar y reanalizar estas problemáticas lo que se busca es encontrar una solución a esa problemática que debe de enfrentar, es en este proceso de afrontamiento en el que una persona produce estrés al encontrar o no una resolución a dicha situación preocupante y las consecuencias que esta trae consigo.

*“El afrontamiento es un proceso dinámico, que involucra la evaluación y reevaluación constante de las personas ante situaciones demandantes y su función está en consonancia con las estrategias que los individuos llevan a cabo para la consecución de objetivos específicos.”*

(Cynthia Vega M. G., 2013) La manera particular en la que cada persona afronta el estrés

cotidiano depende de las particularidades del contexto, personalidad, y problema al que se enfrenta. Según la terapeuta clínica Deborah M. Plummer en contextos como el escolar, niños y adolescentes crean un patrón habitual al enfrentarse a los problemas, este patrón lleva el nombre de estilo de afrontamiento. Los estilos de afrontamiento suelen englobarse de tres distintas formas:

- En el afrontamiento activo o centrado en el problema, en este, el comportamiento cambia a través acciones concretas y dirigidas a cambiar una situación problemática y evitar lo mayor posible las consecuencias negativas. En el ámbito infantil algunas estrategias psicológicas pueden ser: el dialogo e información sobre el problema, buscar diferentes soluciones, planificar como actuar ante problemas futuros, buscar apoyo en otras personas mayores con que lo aconsejen y apoyen etc.
- El afrontamiento pasivo o centrado en la emoción, busca regular las consecuencias emocionales negativas que surgen de un problema, intentando afrontar el mismo, sabiendo regular las emociones mientras se hace. Las estrategias psicológicas concretas utilizadas en contextos con niños y adolescentes son: buscar apoyo emocional en familiares a través de la empatía y comprensión, el desahogo, buscar el lado positivo del problema, aceptar el problema y sobrellevarlo.
- El afrontamiento de Evitación este se realiza como una práctica común en el que se evita el problema dejando de pensar en él, el afrontamiento evitativo busca esperar que el problema se resuelva con el tiempo, delegar los problemas a otras personas, y hasta culpar a los demás por los problemas. Este tipo de afrontamiento suele ser común en niños cuyas reacciones suelen ser la negación, evitación de actividades que les recuerde al problema,

buscar excusas, etc. En estos casos, un proceso de enseñanza de parte de la escuela y familia sobre la responsabilidad de los actos, ayuda a formar hábitos los cuales dirigen a los menores a buscar un estilo distinto de afrontamiento.

## **1.7 Causas del estrés infantil**

### **1.7.1 Problemáticas o desafíos generadores de estrés**

Una etapa temprana como la infancia, es un período lleno de nuevos conocimientos, adaptaciones y nuevas situaciones mientras se avanza en el proceso de crecimiento. Es precisamente este constante estímulo, uno de los factores que pueden producir estrés el niño, pero no es lo único. La reacción inicial de los niños y niñas al estrés, depende de los estímulos que rodeen al niño y que tan apoyado estén para afrontarlos, la manera en la que un niño percibe distintos estímulos, depende del conocimiento que tiene de ellos o si es la primera vez que los experimenta, el comportamiento que los menores tienen ante situaciones estresantes impacta en distintas áreas de su vida como: su rendimiento académico, sus relaciones con los demás, su familia, su salud física y en su estado emocional.

Existen factores generadores de estrés en los niños; el contexto de los menores produce diferentes factores que pueden perjudicarlos, en el caso del hogar los factores más evidentes son: vivir una situación de maltrato, carencias afectivas, separación o divorcios de los padres, problemas económicos, enfermedades, la muerte de un ser querido, etc.

Otra parte importante de la vida de un niño o niña ocurrirá en las instituciones educativas las cuales constituyen lugares de desarrollo diario que puede afectar la estabilidad general. Es en estas donde obtiene la mayor cantidad de información nueva; es durante su proceso educativo formal que sus conocimientos se ponen a prueba y se desafía de distintas maneras su mentalidad,

*“El estrés escolar puede ser entendido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo y que afectan directamente el rendimiento de los alumnos”* (H & Salazar, 2015), si un niño percibe que las exigencias o requerimientos de su institución educativa puede superar sus capacidades o generar estrés al no ser capaz de realizar lo que se espera de él o al no cumplir con estándares propios y los estándares que trae desde el hogar; algunos factores del ámbito escolar que se pueden considerar como desafíos para un estudiante pueden ser: el exceso de responsabilidades, la alta carga de trabajo o tareas, las evaluaciones de los profesores, la competitividad con los demás, el temor al fracaso, no alcanzar las metas autoimpuestas o exigidas desde casa, la presión de los padres, aceptación del grupo de pares, la rivalidad entre compañeros, cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño y el cansancio cognitivo.

### **1.7.2 Interacciones sociales**

En la cotidianidad durante la infancia las interacciones sociales con sus pares y con adultos es sumamente importante imposible de evitar sin importar factores como una personalidad introvertida o extrovertida, pueden provocar una aceptación de los demás y una relación positiva o un distanciamiento que produzca una sensación de rechazo. Son estas interacciones que en un momento dado se ve forzadas a suceder en ambientes nuevos para un niño como pueden ser: fiestas infantiles, cambios de instituciones escolares o una mudanza, estos al llevar una gran cantidad de desconocimiento consigo para los niños, le puede generar estrés y agotamiento lo cual a su vez puede afectar negativamente su salud mental.

A los niños que se les dificulta interactuar con los demás la una exposición repetida a estas interacciones, lejos de ayudarles a habituarse, retroalimentarán la sensación de malestar y

por lo que los síntomas derivados pueden empeorar, es por esto que evitar las presiones y respetar el ritmo y espacio de los niños al interactuar es importante en la formación de vínculos con quienes le rodean es muy importante.

Se debe de considerar que el entorno también influye en la sociabilización de los niños y niñas; considerar factores como las nuevas tecnologías que hoy por hoy forman parte del entorno social, y aunque no implica un acercamiento físico también puede considerarse dentro del núcleo de amistades y hábitos sociales en el desarrollo de un menor.

### ***1.7.2.1 Desarrollo con pares***

*“La socialización infantil se ha entendido como el proceso a través del cual los niños aprenden una serie de elementos como las creencias, comportamientos y sentimientos de acuerdo con el rol que desempeñan en su cultura”, (Núñez Patiño & Alba Villalobos, 2011)* este rol se refiere a las expectativas que se tiene respecto a los estándares de normalidad que debe cumplir un niño dentro de su grupo social. Es decir, que el proceso en el que los niños y niñas interactúan entre sí abarca las formas y métodos que un niño utiliza por sí mismo para llegar a ser miembros a nivel social y cultural del grupo social en el que viven día a día.

Aspectos negativos de la interacción de los niños con sus pares pueden ser: el temor a no gustar, a ser rechazados o juzgados, es lo que principalmente puede producir en algunos niños una falta de deseo a interactuar entre sí al tener que empezar un nuevo tipo de relación con alguien a quien no conocen; esto lleva a situaciones como donde los niños prefieren guardar silencio o esperar a que una figura de un adulto medie o incite a dichas interacciones, este silencio voluntario puede afectar en la integración que tiene un menor a su grupo de iguales e inclusive afectar en espacios como su educación formal y su espacio de juegos.



La socialización los niños en espacios independientes fuera de la mirada adulta los ayuda a recrear su propia realidad; es en este proceso en el que se recrean, características particulares que cada niño le imprime resultado de lo aprendido en casa y a través de su propia cultura, conocer las diferencias de los demás y de sus pensamientos es un desafío por ser conceptos completamente distintos difíciles de explicar y aun más de comprender durante la infancia; la empatía, la cultura, los valores, la comunicación y la independencia son algunas de las características que un niño ejercita al interactuar con otros niños ayudándole a su propio desarrollo.

#### ***1.7.2.2 Desarrollo con mayores***

La manera en la que un niño conoce el proceso de socialización comienza por su propio círculo familiar, es en el hogar que el niño(a) va a aprender las pautas al convivir con sus padres y hermanos, un niño interactuará con sus padres de manera irracional al principio pero durante el desarrollo de un menor los padres contribuyen al aprendizaje de un niño respecto a gestionar sus emociones, los valores y aspectos culturales de los mismos y la manera en la que afronta los problemas que puedan surgir en la cotidianidad.

Las figuras adultas dentro de la vida de los niños funcionan como figuras de autoridad y de moral es por esto que un niño les atribuye un rol de aprendizaje en todo contexto en el que no sabe cómo comportarse o relacionarse de una manera adecuada, las figuras como los padres y los maestros al compartir e interactuar con niños llevan a cabo un proceso de desarrollo en el que un niño o niña realiza un aprendizaje por observación o imitación, también conocido como aprendizaje de modelado, en el que el niño se guía de las conductas ajenas de una figura la cual el supone tiene un mayor conocimiento que el posee.

Además, los adultos en la vida de un infante cumplen con el rol de orientadores en el que se supervisa los niños para que adquieran hábitos positivos y conductas saludables, poniendo el ejemplo de las mismas llevando un seguimiento acciones que generen dichos hábitos y conductas que sean transmitidos a un menor por la propia repetición o explicándoles la importancia de los mismos en la vida.

## **1.8. Estrés durante la escolarización**

### **1.8.1 Comienzo de la escolarización**

El afrontarse a lo desconocido para un niño significa un sin número de desafíos para los que no está preparado, pero puede estarlo de tener un acompañamiento adecuado por parte de una figura adulta que le guíe durante este proceso, el inicio de su escolarización, es decir su primer día de clases, trae consigo abandonar el confort del hogar y el apoyo presencial y constante de sus padres; si durante este inicio un niño(a) se ve rezagado en cualquier aspecto ya sea social o escolar necesitará de un apoyo adicional que lo guíe para alcanzar los aspectos esperados por parte de sus padres y la institución académica a la que asiste. Esta experiencia le sirve como base para sentirse más y más cómodo para afrontar los siguientes ciclos escolares que vendrán en la medida que su proceso continúe, ya sea en una misma institución o en una distinta.

Múltiples factores pueden ser detonantes de estrés para un niño relacionado a experiencias ocurridas en el ciclo escolar, entre éstas el mismo proceso de iniciar estos ciclos año con año puede generar alguna carga de estrés en los niños y niñas, el regreso al colegio o escuela de cada año puede ser una época estresante, para los niños y también para la familia, aspectos como el económico, el tiempo y hasta el sueño se ven afectados a causa al iniciar un proceso de escolarización.

El inicio de un nuevo ciclo escolar significa cambios y afrontar nuevos retos; aprender cosas nuevas, conocer a nuevas personas, tener un contexto nuevo etc., ahora bien, *“los niños usualmente se adaptan fácilmente al cambio, pero, como muestran diversos estudios, la estructura y la rutina son aspectos importantes del desarrollo.”* (ROSSEL, 2021), el estrés durante esta adaptación viene precisamente cuando un niño no sigue las estructuras indicadas por la institución escolar o no tiene una rutina establecida, son estos factores los que dificultan la resolución de problemas del día a día y generan frustración, impotencia y enojo que pueden desembocar en sintomatología de estrés.

### **1.8.2 Dificultades en el aprendizaje**

El proceso de aprendizaje es distinto para cada uno de los niños aunque su experiencia y contexto sean los mismos, la manera particular en la que se recibe y procesa la información será distinta, el aprendizaje depende totalmente de la vivencia personal, lo que hace que una misma situación pueda ser comprendida por un menor, otro puede entenderla de forma totalmente opuesta, es por esto que la vivencia de los niños al sentir dificultades durante su proceso de aprendizaje puede detonar estrés, al no poder comprender a cabalidad un tema o idea transmitida por su profesor.

Las dificultades en el aprendizaje y el estrés están directamente relacionadas la una de la otra, ya que, así como estas dificultades traen consigo factores que activan el estrés en los niños, a su vez el mismo estrés generado por una problemática distinta puede tener como efecto problemas que resulten en un aprendizaje deficiente.

A su vez el estrés externo a las instituciones escolares provoca problemas de salud, problemas en el seguimiento de instrucciones y un debilitamiento de la memoria. *“El exceso de*

*estrés nos ayuda a comprender por qué tantos estudiantes tienen problemas para distinguir entre lo que es importante y lo que no lo es. El estrés excesivo y la amenaza en el entorno escolar pueden ser las principales causas de un rendimiento académico débil.*” (ROSSEL, 2021), el estrés que viene desde la personalidad, el hogar, los padres etc., de un niño o niña también puede ser la causa de tener dificultades en el proceso de aprendizaje propio ya que sus efectos repercuten a nivel físico y mental en el niño(a) el cual no podrá o no deseará estar en clases o concentrarse ya que el desgaste producido por las problemáticas que vive se verá reflejado en sus actividades cotidianas incluido su desarrollo académico.

### **1.8.3 Fracaso escolar**

Un gran factor de estrés para los niños durante su proceso escolar está implícito en la carga numérica o de valor que está implícita en los estudios formales, el saberse en un brecha de aceptación con resultados aprobados o no aprobados lleva una carga de nerviosismo ante actividades que resulten desafiantes antes, durante e incluso después de las mismas, el fallar a esos estándares, que pueden provenir desde la familia, la institución escolar, la relación con los pares o inclusive ser autoimpuestos, puede generar una sensación de fracaso, *“el fracaso escolar es un concepto que se refiere al grupo de estudiantes que no logran completar de manera exitosa las diferentes etapas de enseñanza obligatoria.”* (ROSSEL, 2021) El concepto de fracaso escolar puede entenderse desde varias perspectivas y magnitudes como: Aquellos estudiantes que no lograron adquirir el conocimiento mínimo para comprender una idea, resultados que evidencian un bajo rendimiento académico, resultados que son menores al compararse con otros estudiantes, aquellos alumnos que por distintos motivos tuvieron que abandonar los estudios y el tener que repetir ciclos escolares completos.

El ambiente educativo se relaciona con el fracaso escolar, cuando los factores de estrés que existen en el mismo no se ven equilibrados con prácticas que ayuden al rendimiento académico; un ambiente educativo estresante puede generar problemas en la autoestima, y la salud emocional de los alumnos, durante actividades que forman parte del proceso educativo formal como exámenes, organización, seguimiento de instrucciones, entre otros. En otras palabras, un estudiante estresado modificará o no la manera en que se centra para adaptarse al estrés, si logra hacerlo contará con más herramientas al momento de afrontar desafíos en su vida cotidiana, de no conseguirlo el estrés podría excederlo, viéndose reflejado en un tipo de fracaso escolar, es por esto que se debe considerar que el estrés, en definitiva afecta el proceso de aprendizaje a corto y largo plazo con aspectos en la educación que genera la sensación de un fracaso escolar.

## **1.9 Aprendizaje virtual**

### **1.9.1 Proceso de adaptación**

Desde el inicio de la pandemia causada por el virus Covid-19 y se hizo imposible continuar con la educación tradicional en modalidad presencial, este tipo de enseñanza se vio interrumpida en marzo de 2020; como una respuesta a la emergencia sanitaria, todos los estudiantes debieron adaptarse durante ese mismo año y todo el 2021 a una enseñanza a distancia, la cual fue posible gracias a la tecnología, este proceso de aprendizaje en una modalidad virtual permitió que se diera continuidad a los ciclos escolares pero perdiendo grandes aspectos como la independencia y formación social de los niños y adolescentes que no podían salir de casa.

No hay duda de que los últimos años han sido muy difíciles, para adultos, niños(as) y adolescentes; pero a medida que las instituciones fomentaron el aprendizaje virtual y se adaptaron

al mismo se prepararon para el regreso a clases presenciales, en el que los niños se debieron de adaptar otra vez al proceso de enseñanza formal con herramientas y procedimientos que antes no formaban parte de su rutina o que experimentarán por primera vez.

### **1.9.2 Proceso de educación adaptada en Guatemala**

La educación en Guatemala durante el transcurso del año 2021 y 2022 sufrió un proceso de adaptación hacia un aprendizaje virtual en el que niños, padres, maestros e instituciones académicas, se vieron en la necesidad de cambiar metodologías de enseñanza; por medio de herramientas digitales como videollamadas y plataformas personalizadas, la educación para niños y adolescentes se encontraba de manera particular en las instituciones escolares tanto públicas como privadas que dieron solución a dicho desafío sin tener un parámetro establecido o guía por parte del Ministerio de Educación. A inicios del año 2023 las medidas de salubridad impuestas cambiaron a nivel social, laboral y escolar; en esta última los procesos educativos retomarían la presencialidad durante los ciclos escolares, siempre y cuando cumplieran con lineamientos mínimos de higiene y protección para los niños y niñas que acudirían de nuevo a los salones de clase.

Esta serie de cambios en Guatemala a nivel escolar fueron completamente nuevos para todos los involucrados en el proceso de enseñanza aprendizaje, enfrentarse a herramientas nuevas en las instituciones, cambios físicos como reglamentarios que inclusive afectaron los tiempos de recreación pudieron significar factores de estrés, que detonaran en los niños y niñas que no se sintieron capaces de afrontar dichos cambios o que experimentaron algún tipo de fracaso o frustración durante la adaptación a los mismos.

## 1.10 Nueva normalidad

### 1.10.1 Aprendizaje híbrido

El aprendizaje híbrido se refiere al tipo de educación que se lleva a cabo en instituciones de educación formal tanto a nivel primario como a nivel medio y hasta en universidades; *“El aprendizaje híbrido es una combinación del aprendizaje presencial y en línea, este combina la experiencia tradicional en el aula con uso de materiales multimedia compartidos en línea. Los elementos virtuales del aprendizaje híbrido deben ser complementarios a los presenciales.”* (Coil & Monedero, 2008) El aprendizaje híbrido surge como un nuevo enfoque para impartir educación en circunstancias durante y posteriores a la pandemia del Covid-19, esta metodología busca promover la adaptabilidad debido a las condiciones sociales en constante cambio y promoviendo las limitaciones necesarias por razones de salud. Esta metodología busca eliminar las barreras haciendo que la educación sea accesible a cualquier persona con conexión a internet.

Incluso posterior a la crisis generada por la pandemia vivida en los últimos años, el aprendizaje híbrido será parte del proceso educativo actual, en la medida que la tecnología educativa y las prácticas para la educación continúen evolucionando. A pesar de que el aprendizaje híbrido surge como parte de las medidas de emergencia a causa de crisis global de salud, es probable que se conviertan en pilares del aprendizaje y de la enseñanza en los años venideros, debido a que las nuevas generaciones de niños que no han experimentado otro tipo de educación no conocen ningún otro tipo de estímulo, el uso de herramientas tecnológicas. El apoyo visual que este tipo de aprendizaje implica; podrían generar un desafío para aquellos niños que empiezan su proceso escolar, el no poseer ninguno de estos apoyos de un ciclo escolar para otro, esto a su vez generándoles un nuevo proceso de cambio y posiblemente estrés si las

instituciones educativas no son conscientes del contexto vivido por los menores y se busca una progresión en el nuevo proceso educativo de los niños.

### **1.10.2 Reincorporación a la nueva normalidad**

*“La nueva normalidad será aprender las nuevas formas de convivencia con la posibilidad de transmisión del coronavirus.”* (Luévano, 2021) La nueva normalidad es el término que se acuñó por parte de las instituciones como la ONU y utilizada por los gobiernos alrededor del mundo para referirse a esa serie de cambios y adaptaciones que se tienen que llevar a cabo como un proceso en el que la población regresa a sus actividades cotidianas después de la emergencia sanitaria vivida por la pandemia del Covid-19. Esta nueva normalidad implica no solo los cambios necesarios para priorizar la salud de los ciudadanos, sino también como las instituciones públicas y privadas deben tener un plan y medidas de trabajo en caso de un nuevo brote o alguna otra situación que amerite una modalidad de trabajo en la que se priorice el bienestar de todos a la vez que se continúe con su labor; en el caso de las instituciones educativas la gran mayoría implementó una serie de cambios que formaron parte del proceso en el que estas se integraron a una modalidad híbrida con el uso de herramientas tecnológicas para integrarse a la nueva normalidad post Covid-19.

Retomar el proceso de aprendizaje formal, significó nuevos salones, nuevos compañeros, nuevas circunstancias y nuevos maestros. A partir de los cambios ocurridos por la pandemia Covid-19 se generaron una serie de cambios adicionales a los que los estudiantes se enfrentaron, como pueden ser: el uso de mascarillas, límites de tiempo y espacios en áreas de recreo, distanciamiento social, el aprendizaje de herramientas virtuales; estos cambios persistieron y hoy por hoy se implementan como parte de la educación formal aun después de la crisis sanitaria.



### ***1.10.2.1 Cambios en el proceso de reincorporación a la nueva normalidad***

El proceso de reincorporación a las actividades cotidianas a la llamada nueva normalidad, en donde es necesario volver a los procesos de interacción social, en las instituciones entre ellas las educativas, lo cual implica para profesores, alumnos(as) y familias el tener que realizar una serie de cambios a nivel cultural y social con el motivo de adaptarse a las nuevas circunstancias sociales.

Para saber cómo llevar esta serie de cambios necesarios en esta nueva realidad, resulta difícil de concebir dar una respuesta a la incertidumbre, ya que tanto para adultos como para los propios niños, estas son experiencias que no se habían dado con anterioridad, para saber que sí y que no se debe cambiar, se debe contemplar aquellas acciones y actitudes que toman en consideración las medidas de sanidad necesarias para cuidar no solo el bienestar propio sino también el de los demás, tales como: evitar las conglomeraciones, conocer donde se debe usar mascarilla y donde se puede retirar, entre otras. Además, se debe tener en cuenta aquellos cambios en la conciencia respecto a cómo asimilar esta nueva situación como puede ser: evitar aquellos pensamientos negativos que lleven a la frustración y buscar la parte más positiva de estas vivencias.

En esta serie de cambios se busca un proceso de adaptación saludable a esta nueva normalidad, instituciones como las educativas deberán implementar en la medida de lo posible, una rutina diaria con lineamientos y espacios claros que ayuden a los estudiantes a asimilar que la prioridad en todo momento es su salud y bienestar físico y mental, y que las actividades que se realizarán deberán pasar por ciertas nuevas medidas, tanto en los espacios

presenciales como en el uso de tecnologías que complementen su proceso de aprendizaje y que estas nuevas medidas formarán parte de la vida cotidiana.

#### ***1.10.2.2 Desafíos en el proceso de reincorporación a la nueva normalidad***

La pandemia del Covid-19 ha tenido un impacto profundo en las personas y sus vidas, una nueva normalidad implica que las cosas dejarán de ser como antes, *“el proceso de adaptación y cambios repentinos han impactado en la salud física y mental de quienes han padecido directa o indirectamente a causa de la pandemia, sobre todo por el aislamiento al que han estado sometidos, que ha ocasionado pérdida de bienestar psicológico y social.”* (Lara, 2021) es normal que durante estos cambios aparezcan sentimientos como el miedo, la angustia, la ansiedad o el estrés; son estos sentimientos que pueden hacer aún más complicado el proceso de adaptación a la nueva normalidad, los desafíos y las situaciones complejas que formarán parte de nuestra vida diaria; cuando al enfrentar estos desafíos se producen sentimientos negativos, impidiendo realizar el trabajo diario, tareas habituales o reduciendo la calidad en las actividades realizadas o produciendo una sensación de impotencia, tensión o estrés, significa que estos sentimientos pueden comenzar a producir efectos nocivos que necesitarán de apoyo profesional.

La pandemia y los desafíos generados producen la sensación de magnificar aquellos aspectos negativos de los acontecimientos en la vida cotidiana; al enfrentar dichos desafíos es frecuente que en una situación de desconocimiento, empiecen a aparecer malestares como miedo y estrés; en el caso de los niños, éstos pueden sentirse afectados emocionalmente por los cambios en las actividades que anteriormente las realizaban y que desean retomar, los desafíos que se presentarán en el cambio de rutina al verse limitados en espacios como salones o áreas de recreación generan una sensación de estrés y agotamiento que puede manifestarse de distintas

formas, por ejemplo: pérdida del control de esfínteres en la cama, falta de apetito o dolores de estómago constantes, falta de motivación para ir a clases, falta de sueño o deseos de seguir en cama para no estudiar.

### **1.10.3 El estrés por la nueva normalidad en Guatemala**

En el contexto guatemalteco el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) a finales del año 2022, publicó una serie de nuevas disposiciones derivadas de la pandemia Covid-19, en donde se establece que el uso de mascarilla queda a discreción de cada persona, como parte del acuerdo ministerial 238-2022, modificando el Artículo 1, que establece el Sistemas de Alertas Sanitarias, y el Artículo 4, que aborda las disposiciones sanitarias para evitar el aumento en el contagio y transmisión del virus SARS-CoV2. Es a partir de estas nuevas medidas que en Guatemala se vive la nueva normalidad.

El retomar actividades de manera presencial generó cambios y desafíos en la población guatemalteca que luego de casi dos años nuevamente cambiaron sus rutinas diarias, en su trabajo, en su hogar y también en los estudios; este proceso de adaptación conlleva un nuevo desgaste y afrontar muchos aspectos que, aunque similares no son los mismos, esto implica un desgaste para adultos, niños y adolescentes. Los acuerdos ministeriales le dan la libertad a las instituciones públicas y privadas de implementar sus propios cambios de acuerdo con la población atendida y servicio que se lleva a cabo en las mismas.

En las instituciones educativas los niños(as) guatemaltecos(as) afrontaron no solo los cambios de esta nueva normalidad sino también pérdidas y dificultades personales relacionadas con la pandemia, en Guatemala la pandemia causó pérdidas personales y efectos a nivel económico que repercutió en la vida de las nuevas generaciones que no tenían la orientación de

un adulto respecto a la incertidumbre que se vivió durante las distintas etapas de la pandemia, ya que los padres de los mismos, tampoco habían vivido una situación como la vivida. El estrés durante este proceso de reincorporación es parte natural del mismo al tener que afrontar cambios mayores en poco tiempo y en los niños la guía de figuras adultas como padres y maestros determinará como los menores aprenden a lidiar con el estrés que viven durante esta nueva normalidad.

## **1.11 Enfoques teóricos del estrés**

### **1.11.1 Enfoque cognitivo-conductual**

El modelo cognitivo conductual se apoya de las obras y teorías planteadas por sus mayores representantes, este modelo plantea la manera en que cada individuo es capaz de procesar la información, y como este proceso interno es fundamental para entender el comportamiento de los mismos, autores como Aaron Beck y Albert Ellis plantearon teorías que explicaban dicha interacción, partiendo de la base de que el contexto que rodea a los individuos influye en el tipo de aprendizaje realizado y como éste a su vez se refleja por medio de las conductas cotidianas de los individuos.

En la década de 1960 Aaron Beck desarrolla la metodología de psicoterapia llamada terapia cognitiva conductual, Para Beck, *“los trastornos psicológicos derivan de distorsiones cognitivas, que son formas equivocadas de pensar que aparecen en forma de pensamientos automáticos, ante determinadas situaciones, y que producen estados emocionales negativos y conductas inadecuadas.”* (Beck & Clark, 2010) A través de la terapia cognitiva conductual, Beck busca cambiar la perspectiva de las personas que sufren por la interpretación que le dan a los sucesos que les afectan y no por éstos en sí mismos. Por lo tanto, problemáticas como el estrés

ante problemas cotidianos, episodios depresivos y ansiedad previa a afrontar una situación forman parte de lo abarcado por el modelo de Beck; dentro de los cuales podemos recalcar el estrés ya que este recae principalmente como una carga adicional a nivel psicológico en el individuo, que debe de afrontar los problemas de su entorno mediante sus acciones cotidianas, las cuales se ven perjudicadas por el desgaste emocional e incluso físico que el estrés produce.

A su vez la teoría racional emotiva, fundada por Ellis en los inicios de la década de 1970, plantea que las alteraciones psicológicas surgen a partir de las interacciones entre los procesos cognitivos, emocionales y conductuales de las personas y estas relaciones producen a su vez conductas racionales ante un contexto equilibrado o irracionales ante problemas o desafíos que implican un desgaste de los individuos. Para Ellis, las personas son capaces de actuar racionalmente, cuando existe la sensación de felicidad y capacidad de afrontar el contexto en el que se desenvuelven; la teoría Racional Emotiva parte de la forma en la que se perciben los hechos, surge de la evaluación cognitiva, emocional y conductual que las personas tiene de los hechos que suceden dentro de la cotidianidad, cuando esta evaluación no implica ningún desafío el ser humano es capaz de pensar racionalmente y actuar adecuadamente a dichas situaciones, mientras que la irracionalidad para Ellis, son todos aquellos pensamientos, sentimientos o conductas que interfieren en la felicidad y tranquilidad del organismo; dentro de estas fuentes negativas para las personas podemos decir que el estrés es uno de esos pensamientos que producen una interferencia en la felicidad de los individuos, el cual no les permite actuar racionalmente al afrontar situaciones cotidianas.

Los modelos de Beck y el de Ellis, forman parte de los enfoques dentro de la terapia cognitivo conductual, los cuales, a través de una reestructuración en la forma de interpretar y valorar la subjetividad de los hechos y de las situaciones vividas, plantea un cambio a nivel

cognitivo del mundo al presentarse los problemas de forma más realista y propiciando una serie de conductas concretas que beneficien al individuo.

#### ***1.11.1.1 Enfoque cognitivo conductual para afrontar el estrés***

El estrés como ya se ha mencionado, es un padecimiento con gran cantidad de consecuencias a nivel físico como psicológico, el estrés surge ante determinados estímulos del día a día, por lo que hace más difícil y agotador para el individuo la manera en la que afronta los desafíos cotidianos; este desgaste que surge del estrés, llega a su vez a producir sufrimiento por parte de los individuos ante esos estímulos como detonantes que generan malestar, llegando a cambiar la percepción que se tiene y los comportamientos al interactuar con los mismos.

Aspectos como: la frecuencia, la intensidad y la variedad de situaciones que genera el estilo de vida de una persona, llegan a activar respuestas de estrés, si estos llegan a ser prolongados o muy intensos pueden resultar en efectos dañinos para la salud física y mental, estímulos nuevos o desgastantes como socializar, aprender, trabajar etc., forman parte de los estímulos cotidianos que afectan tanto a niños como adultos los cuales detonan altos niveles de estrés; enfoques terapéuticos como el cognitivo conductual están orientados a aliviar ese proceso de afrontar dichas situaciones que detonan altos niveles de estrés en los individuos.

#### **1.11.2 Enfoque cognitivo**

Desde el enfoque cognitivo, el estrés implica un proceso de interpretación por parte del individuo, quien evalúa las situaciones de su ambiente como amenazantes, peligrosas o incluso dañinas para sí. Los autores Lazarus y Folkman (1986, pág. 43) "el estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o

desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar". Se puede considerar que el estrés, no es solo una característica de la persona o del ambiente que le rodea, sino que este es una respuesta que surge ante una situación amenazante para la persona en un ambiente en particular y cómo éste procesa dicha situación y analiza la mejor manera de sobreponerse a la misma, a este proceso dentro del enfoque cognitivo se le conoce como una evaluación cognitiva. Ahora bien, cuando las personas no tienen la capacidad suficiente para manejar dichas situaciones problemáticas es cuando surgen los tipos de estrés patológicos al no encontrar una respuesta durante el proceso de evaluación cognitiva.

### **1.11.3 Enfoque conductual**

El enfoque conductual plantea una relación directa entre un estímulo y como una persona pretende a responder a este; dentro de los estímulos que se viven dentro del día existen los estímulos condicionados, aquellos que repiten condiciones similares mientras ocurren generando respuestas aprendidas y los estímulos incondicionados que surgen de improviso por lo que las personas responden a estos sin ningún tipo de aprendizaje previo, es decir, que al reaccionar y actuar a dichos estímulos es únicamente a través de impulsos que se reflejan en las conductas y decisiones tomadas. En el caso del estrés relacionado a este enfoque, se debe considerar que aquellas situaciones que resulten desafiantes y sean condicionadas generarán una reacción de alerta por parte de la persona que resultará, en un estrés previo a afrontar dicho desafío y las situaciones incondicionadas producirán estrés durante el proceso de afrontamiento de las mismas al no tener un recurso de aprendizaje para saber cómo sobrellevarlas. Dichas situaciones tanto condicionadas como incondicionadas son planteadas por parte de la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984) la cual propone tres elementos responsables del estrés en una

persona: el ambiente, la susceptibilidad interna del individuo y la percepción del individuo ante los acontecimientos.

### **1.12 Consideraciones éticas**

En la investigación, se tomó en cuenta los cuatro principios que describe el código de ética de psicólogos de Guatemala, considerando: el respeto de la dignidad de las personas, el cuidado competente del bienestar de los otros, la integridad de las relaciones y las responsabilidades profesionales y científicas con la sociedad.

Partiendo de una perspectiva profesional, se mantuvo el respeto por los participantes, así como también con la institución que facilitará la aplicación de pruebas y encuestas, con esto también se afirma que no se tendrá ninguna distinción de cultura, religión, discapacidad y clase social. En lo que respecta al cuidado del bienestar de los otros, se tomó en cuenta tener una actitud flexible para con aquellos participantes que no estén presentes en la aplicación de las pruebas, brindando métodos alternativos para aplicarlos; como el uso de recursos digitales que faciliten la recopilación de datos.

En la integridad de las relaciones, se aclaró cómo se ejecutaría la aplicación de los instrumentos y cuál era el objetivo de estos dentro del contexto post Covid que viven los y las estudiantes; se tuvo en consideración el tiempo designado por la institución para su aplicación, respetando los horarios previamente establecidos, también se respetó la integridad de los estudiantes al solicitar y obtener su debido consentimiento.

Tomando en cuenta el último principio, el cual hace referencia a las responsabilidades profesionales y científicas; se tuvo especial cuidado al comunicar de manera adecuada los



resultados de esta investigación, para que la información brindada no tenga una mala interpretación o una utilización inadecuada, contribuyendo de esta manera al bienestar general tanto de los participantes, como de la institución al fortalecer la visión de la misma respecto a la problemática abordada.

## **CAPITULO II**

### **2. Técnicas e instrumentos**

#### **2.1 Enfoque, modelo y nivel de investigación**

El enfoque de la investigación se realizó con carácter cuantitativo, el cual buscó encontrar una visión de la realidad social y los fenómenos sociales que le afectan, al comprenderlos y analizarlos de una manera cuantificable, por medio del análisis, controles y mediciones de dichos fenómenos sociales; éste enfoque tuvo como fin explicar las problemáticas sociales que afectan a un grupo de individuos, al investigar las generalidades contables que los mismo poseen y descomponerlas en variables dependientes e independientes, que brinden una visión más amplia de las mismas.

Diseño de investigación, descriptivo: éste diseño buscó analizar el fenómeno social o la problemática por medio de la descripción detallada de todas las variables que intervinieron en el objeto de estudio, brindando una mejor comprensión del mismo; la finalidad de un diseño descriptivo es deducir el porqué de dicha problemática y a quienes afecta tanto de forma directa como indirectamente.

#### **2.2 Hipótesis**

“Los cambios producidos por la reincorporación a la nueva normalidad, después de la pandemia Covid-19, produjo un aumento en el nivel de estrés en niños en el ámbito escolar.”

#### **2.3 Técnicas**

##### **2.3.1 Técnicas de muestreo**

Para la selección de la muestra, se llevó a cabo un muestreo probabilístico, se utilizó como técnica para la selección de un grupo representativo poblacional de manera aleatoria un muestreo sistemático; para el procedimiento en la aplicación, se realizó de forma manual

conociendo un aproximado poblacional, se buscó obtener un grupo de entre 15 a 25 niños(as) cuyas edades oscilaran entre los siete y doce años de edad, que cursen el ciclo escolar primario, sin distinción de género, los cuales al ser seleccionados participaron respondiendo instrumentos para el análisis y recolección de datos relacionados al tema del estrés. Para esto se creó un intervalo entre un número entero menor a la muestra poblacional y otro número entero que sirvió como un patrón constante entre los números en forma de progresión, dichos números fueron elegidos por el investigador el día de la aplicación de pruebas de modo que se puede obtener el tamaño de muestra anteriormente mencionado.

### **2.3.2 Técnicas de recolección de datos**

En búsqueda de recabar los datos relevantes, acerca de los cambios en los niveles de estrés percibidos por los niños al reincorporarse a la nueva normalidad posterior a la pandemia ocasionada por el Covid-19, las técnicas que se aplicaron fueron: el cuestionario, mismo que fue aplicado directamente a la población en modalidad presencial y la encuesta en modalidad virtual haciendo el uso de herramientas tecnológicas que facilitaron la aplicación de las mismas. El uso del cuestionario ayudó a identificar de manera precisa el aumento de niveles de estrés en el proceso adaptativo de la nueva normalidad vivido por los niños de entre 7 y 12 años, éste también contribuyó a conocer una cifra de cuanto porcentaje de niños y niñas de la muestra seleccionada manejan niveles de estrés elevados y la causa de ese nivel de estrés.

El uso de la encuesta tuvo como propósito conocer la perspectiva de los padres y/o tutores legales de los niños respecto a cómo los niños a su cargo asimilaron y manifestaron sus niveles de estrés y como éstos se han visto aumentados o disminuidos a causa de la reincorporación a la nueva normalidad post Covid-19.

Durante la recolección de los datos se llevaron a cabo medidas éticas que ayudaron a la protección de los participantes y la información que estos proporcionaron, omitiendo datos personales. No se solicitó ningún tipo de documento de identificación; se respetó el principio de confidencialidad, salvaguardando en todo momento la dignidad de los participantes, limitándose sólo a la información necesaria para uso investigativo como la edad y género de los participantes; se aclaró este principio en todo momento durante la aplicación de ambos instrumentos de manera verbal y escrita.

Para la selección de las técnicas se aplicó el enfoque de la investigación, y los objetivos planteados para obtener datos pertinentes que fueron significativos para el estudio, además se consideró la capacidad y experiencia del investigador en la aplicación de las técnicas seleccionadas para su correcta aplicación.

Para la aplicación de las técnicas de muestreo se tomó en cuenta todas aquellas consideraciones éticas para incluir y no vulnerar a ninguno de los participantes. En la realización del muestreo se siguieron las pautas éticas internacionales dictaminadas por el CIOMS (Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas), evitando que la muestra sea sensible o vulnerable de cualquier tipo de discriminación al tomar las medidas necesarias, velando por el cuidado competente del bienestar de la muestra que se seleccionó; se aplicó la pauta III de la CIOMS, la cual habla de la distribución equitativa de beneficios y cargas en la selección de individuos y grupos de participantes en una investigación; buscando que los beneficios obtenidos por la muestra sean mayores a la carga que puede suponer el ser seleccionados.

### 2.3.3 Técnicas de análisis de datos

Respecto al análisis de los datos obtenidos, se llevó a cabo un proceso de ordenación, clasificación, tabulación e interpretación de los datos. La técnica utilizada fue la gráfica de pie, que permitió de mejor manera evidenciar los niveles de estrés presentados en los niños. Además del aumento o disminución de estos niveles de estrés en relación a la incorporación de la nueva normalidad, durante el proceso de análisis, los datos obtenidos al contabilizar y clasificar las respuestas a las técnicas de recolección, se consideraron aspectos como edad y género de los miembros de la muestra, dichos resultados fueron tabulados por medio del programa Excel para ser analizados y descritos por el investigador, evidenciando los datos significativos para la investigación.

Durante el proceso de analizar los datos, únicamente el investigador tuvo acceso a las técnicas y respuestas obtenidas, las cuales serán compartidas únicamente en el proceso de revisión y asesoría después de ser clasificadas, tabuladas e interpretadas, entre las medidas que se tomaron para preservar la confidencialidad y resguardar la información por vías presenciales, no se compartieron los resultados hasta su posterior análisis e interpretación y en la aplicación de técnicas digitales, el acceso a las plataformas utilizadas se cerró después de ser respondidas para evitar acceso de terceros. El tiempo de resguardo de información dependerá de la orientación del asesor y la solicitud de la universidad cuando lo solicite; al finalizar el resguardo de la información las medidas que se tomarán será seleccionar lo más adecuado para exponer resultados y también tener claro quienes podrán tener acceso a la información que se adquirió.

## 2.4 Instrumentos

<b>Nombre:</b> Inventario Infantil de Estresores Cotidianos
<b>Autores:</b> M. V. Trianes, M. J. Blanca, F. J. Fernández-Baena, M. Escobar y E. F. Maldonado
<b>Año de publicación:</b> 2010
<b>Administración:</b>
<p><b>Edad de aplicación:</b> 7 a 12 años</p> <p><b>Que evalúa:</b> El IIEC se centra en la evaluación de los estímulos estresores y de las respuestas psicofisiológicas, emocionales, cognitivas o conductuales que se emiten en la infancia al sufrir la acción de dichos estresores. De fácil y breve aplicación proporciona una puntuación total de Estrés cotidiano, junto con tres puntuaciones parciales: Problemas de salud y Psicosomáticos, Estrés en el ámbito escolar, Estrés en el ámbito familiar.</p> <p><b>Tiempo de aplicación:</b> variable, entre 15 y 25 minutos.</p> <p><b>Medio de aplicación:</b> Online y papel</p>
<p><b>Validez y confidencialidad:</b> para analizar la validez del inventario, se han registrado diferentes variables, con el siguiente número de participantes, extraídos en función de la voluntariedad de profesores y padres de la misma muestra de 1.094 niños: a) 100 estudiantes (45 niños y 55 niñas) con media de edad 9,21 años (DT= 1,22) complementaron el Questionnaire Stress in Children (SiC). En estos mismos 100 participantes se ha estudiado la ratio cortisol/DHEA-s; b) 85 estudiantes (42 niños y 43 niñas) con una media de edad de 10,59 años (DT= 0,53), a los que se les ha recogido la nota académica en las asignaturas de Lenguaje y Matemáticas, así como el número de problemas de salud informados por los padres mediante la Historia Estructurada de Desarrollo; c) 352 estudiantes (183 niños y 169 niñas) con una media de edad de 10,47 años (DT= 1,08), los cuales contestaron una medida de autoinforme del Sistema de</p>

Evaluación de la Conducta de Niños y Adolescentes (BASC); d) 60 alumnos (29 niños y 31 niñas) con una media de edad de 10,57 años ( $DT= 0,85$ ), a cuyos padres se les ha administrado el Inventario Familiar de Sucesos Vitales y Cambios (FILE). Luego, se observó la distribución de la muestra que comprobaban la validez en la aplicación de la misma. (Ver anexo A)

Para conocer las emociones de los niños a causa de los cambios ocasionados al reintegrarse a la nueva normalidad post covid-19, se utilizó un cuestionario dicotómico el cual se aplicó de manera presencial a la muestra seleccionada de forma aleatoria; para la elaboración de este cuestionario dicotómico se planteó una lista de emociones que pudieron surgir en los menores al enfrentarse a la nueva normalidad en sus instituciones escolares, junto a los cambios realizados en las mismas y en la rutina de los estudiantes quienes se reintegraban a la misma de forma presencial después de dos años de educación apoyados en herramientas digitales como parte de un aprendizaje híbrido. (Ver anexo B)

Adicionalmente para conocer los cambios a nivel emocional ocasionados en niños y niñas al reintegrarse a la nueva normalidad post covid-19, desde la perspectiva de sus padres, se utilizó una lista de cotejo la cual fue aplicada de manera presencial a los padres y/o tutores de la muestra seleccionada por el investigador el día de la aplicación; la elaboración de este y la recopilación de las respuestas corren a cargo del investigador el cual guardará las mismas, para su posterior tabulación utilizando una hoja de cálculo en el programa Microsoft Excel. (Ver anexo C)

Como investigador se conoce a profundidad la aplicación de los instrumentos y en el momento del uso de los instrumentos se confirma de nuevo la validez de estos al alcanzar el objetivo deseado.

## 2.5 Operacionalización de objetivos, categoría/variables

Objetivos/ Hipótesis	Definición conceptual categoría/ variable	Definición operacional categorías/ variables	Técnicas / Instrumentos
<p>Establecer los niveles de estrés de los niños ante el regreso a clases presenciales, después del período de aislamiento a causa de la pandemia ocasionada por el COVID- 19.</p> <p>Identificar las emociones de los niños al regresar a la nueva normalidad con clases presenciales.</p> <p>Categorizar los cambios en los niños al regresar que pueden producir estrés al incorporarse a la modalidad presencial en su ambiente estudiantil.</p> <p>Distinguir las actividades que producen estrés en los niños al afrontarlas de regreso a una modalidad presencial.</p> <p>Comparar las emociones de los niños respecto al covid-19 en relación a los cambios en su ambiente estudiantil como parte de la nueva normalidad.</p>	<p><b>Estrés:</b> Este es la forma particular de afrontar problemáticas y adaptarnos a las diversas situaciones y/o demandas cotidianas, es el tipo de respuesta que aparece cuando se percibe que los recursos que se poseen no son suficientes para afrontar los problemas que se presentan.</p> <p><b>Reincorporación:</b> Volver a la integración de un individuo o grupo, de un proceso del que se fue separado para volver a ser parte del mismo.</p> <p><b>Nueva Normalidad:</b> es el término acuñado para referirse a la serie de cambios y adaptaciones que se tienen que llevar a cabo como un proceso en el que la población regresa a sus actividades cotidianas post Covid-19.</p>	<p>1. Eustrés. 2. Distrés.</p> <p>1. Fase de alarma. 2. Fase de resistencia. 3. Fase de agotamiento.</p> <p>1. Incorporación pasiva. 2. Incorporación activa. 3. Incorporación evitativa.</p>	<p>Encuesta por medio de: Inventario. Infantil de Estrés Cotidiano (IIEC)</p> <p>Cuestionario dicotómico.</p>



Clasificar las emociones de los niños respecto a la nueva normalidad y a la modalidad presencial de clases después de la pandemia Covid-19.	<b>Emociones:</b> son las respuestas o reacciones psicológicas y físicas de un individuo ante cambios o estímulos que aparecen en sí mismo como en el entorno que le rodea	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aceptación.</li> <li>– Alegría.</li> <li>– Disgusto.</li> <li>– Frustración</li> <li>– Tristeza.</li> <li>– Temor.</li> <li>– Ira.</li> </ul>	Lista de Cotejo
Los cambios producidos por la reincorporación a la nueva normalidad, después de la pandemia Covid-19, produjeron un aumento en el estrés de niños de entre 7 a 12 años.			

### **Capítulo III**

## **3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados**

### **3.1 Características del lugar y de la muestra**

#### **3.1.1 Características del lugar**

La investigación se realizó en el Colegio María de la Merced Mixco, ubicado en la 3a av. 27-51 La Comunidad zona 10 de Mixco.

Según la información proporcionada por las autoridades Colegio María de la Merced, la institución cuenta en con los siguientes espacios físicos: 10 salones de clase de 24 metros cuadrados para impartir clases a alumnos en escolaridades de primaria y preprimaria, oficinas administrativas de dirección, secretaria, y salón de maestros; además se cuenta con un espacio al aire libre de 64 metros cuadrados destinado a actividades recreativas para los alumnos. Actualmente el centro educativo funciona durante la jornada matutina de 08:00 a 13:30.

#### **3.1.2 Características de la muestra**

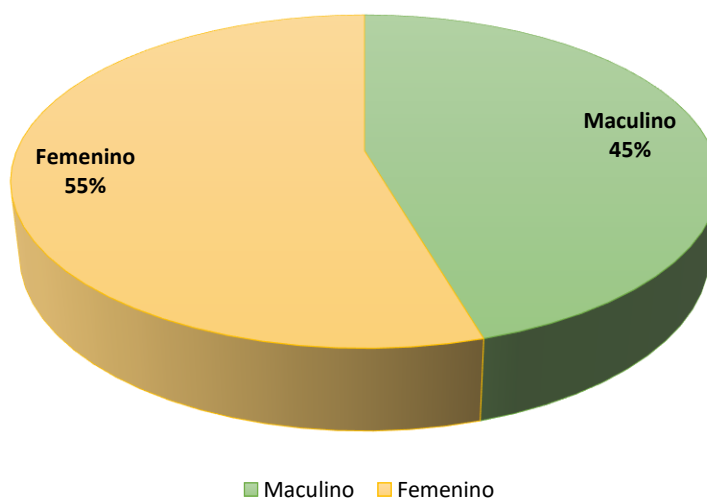
La muestra seleccionada para la realización del proyecto de investigación estuvo conformada por niños y niñas de escolaridad primaria, cuyas edades fueran entre 7 y 12 años de edad, la totalidad de la muestra fue de 22 participantes, conformado por cantidades equitativas de ambos sexos.

### 3.2 Presentación, interpretación y análisis del resultado

**Tabla 1. Distribución de género**

edad	masculino	%	femenino	%
7	1	4%	2	9%
8	0	0%	4	19%
9	3	14%	2	9%
10	1	4%	0	0%
11	2	9%	2	9%
12	3	14%	2	9%
	total	45%	total	55%

**Gráfica 1. Representación de la distribución de género**



Fuente: Recolección de datos

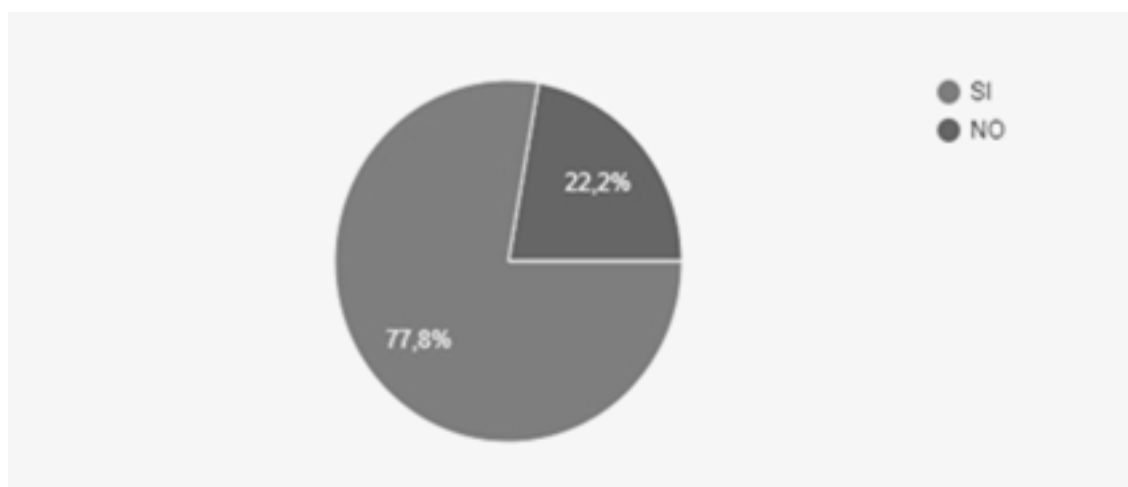
En base a la muestra que se tomó se observa que, con relación al género, la característica de participación predomina en las mujeres, con un 55% (12 participantes), seguido por el sexo masculino con el 45% (10)

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 2.**

Durante este curso 2023, ¿he estado enfermo/a varias veces?			
Si	%	No	%
17	77,8%	5	22,2%
		total	100%

**Gráfica 2. Representación tabla 2.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

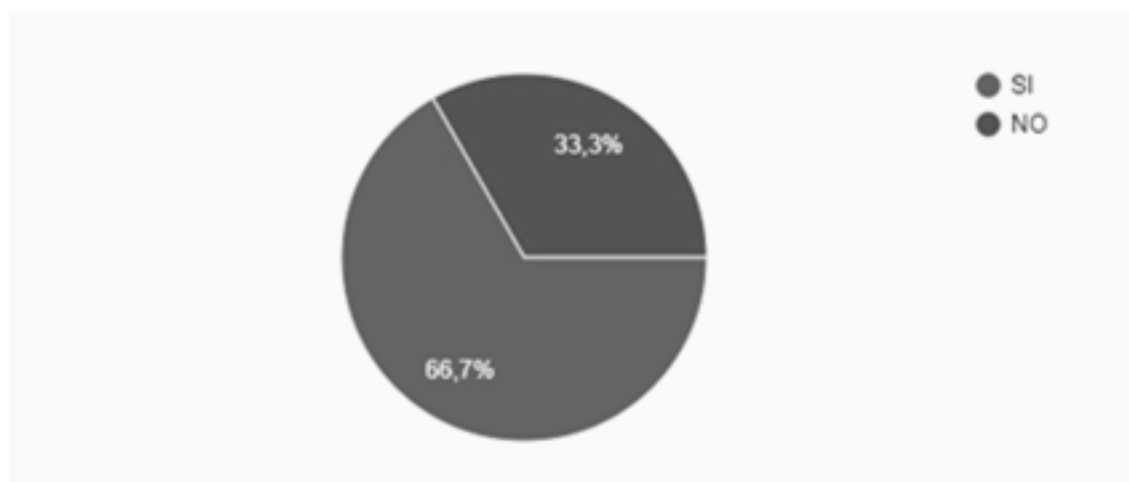
Se puede observar que el 77,8% (17), la mayoría de la muestra han presentado algún tipo de quebranto en su salud en más de una ocasión en el último año, lo cual indica un posible factor de estrés ante una nueva normalidad post covid-19, al poder relacionar quebrantos de salud con algún padecimiento que dificulte el proceso de reintegración o inclusive relacionarlo con experiencias vividas a lo largo de la crisis sanitaria.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 3.**

Con frecuencia me siento mal (dolor de cabeza, náuseas, etc.)			
Si	%	No	%
15	66,7%	7	33,3%
		total	100%

**Gráfica 3. Representación tabla 3.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

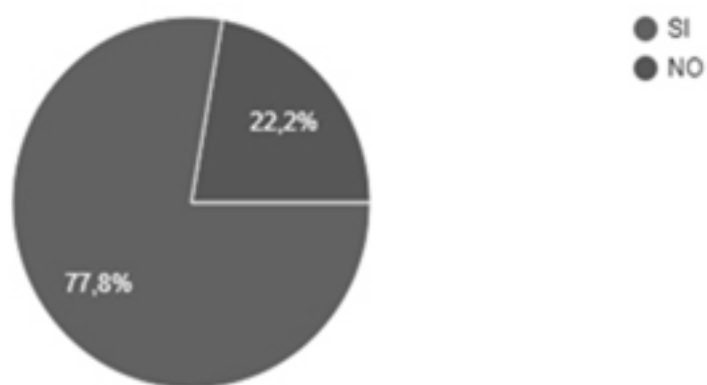
De los 22 menores encuestados el 66,7% (15) ha llegado a sentir de manera frecuente sintomatologías de malestar asociados con el estrés como dolor de cabeza, náusea, entre otros, por lo que se puede comprender que una mayoría de los niños(as) participantes padecen de los síntomas anteriormente mencionados, como enfermedades comunes, de las cuales pueden relacionarse con niveles de estrés elevados como causa de las mismas.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 4.**

¿Tengo cambios de apetito? (como demasiado o como muy poco)			
Si	%	No	%
17	77,8%	5	22,2%
		total	100%

**Gráfica 4. Representación tabla 4.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

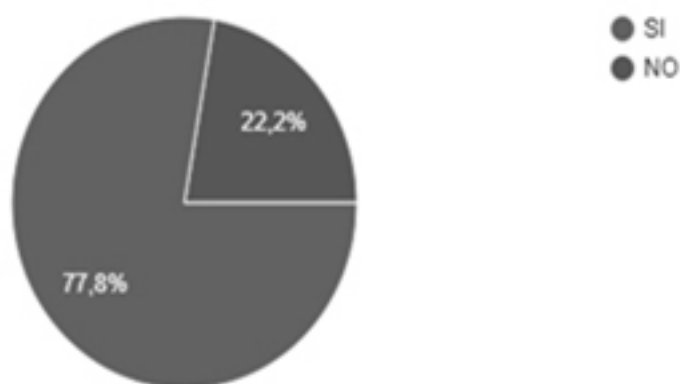
En el estudio se pudo identificar que los niños(as) participantes la mayoría ha tenido algún cambio en su apetito de manera reciente, lo cual indica una dificultad en el proceso adaptativo a la nueva normalidad y su rutina de alimentación, mientras que en menor medida algunos de los participantes, han podido mantener el apetito sin cambios recientes indicando que estos han conseguido adaptar su alimentación a esta nueva normalidad y los cambios que esta trajo en la cotidianidad.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 5.**

¿Me sobresalto con facilidad?			
Si	%	No	%
17	77,8%	5	22,2%
		total	100%

**Gráfica 5. Representación tabla 5.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

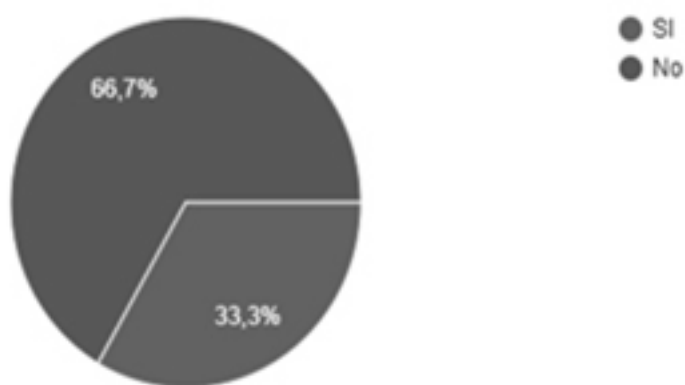
Respecto a la sensación de sobresalto se puede comprender que se refiere a conocer el estado de tensión que se presenta durante largos periodos de estrés, por lo que relacionado a estos sobresaltos se puede observar cómo 17 de los participantes llegan a sentir este tipo de tensión constante ante estímulos comunes que enfrentan a diario, lo cual representa un 77,8% del total indicando que en su mayoría la tensión es un factor común por parte de los menores.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 6.**

¿Tengo pesadillas frecuentemente?			
Si	%	No	%
7	33,3%	15	66,7%
		total	100%

**Gráfica 6. Representación tabla 6.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

Según la información obtenida de las pruebas el 66,7% de los menores que formaron parte de la muestra consultada, manifiesta no tener pesadillas en su rutina del sueño, lo cual a su vez puede producir, mientras que los 7 restantes, manifestaron tener incomodidades en su higiene del sueño a causa de pesadillas constantes, lo cual repercute en el nivel de energía que presentan los menores al enfrentarse a desafíos cotidianos repercutiendo en el nivel de estrés percibido ante estos.

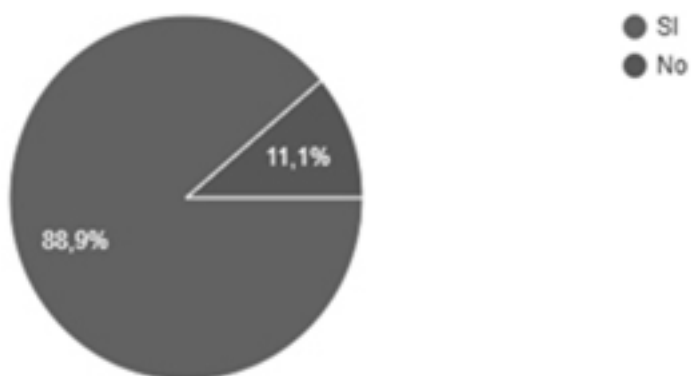


## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 7.**

¿Paso mucho tiempo sin hacer nada?			
Si	%	No	%
20	88,9%	2	11,1%
		total	100%

**Gráfica 7. Representación tabla 7.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

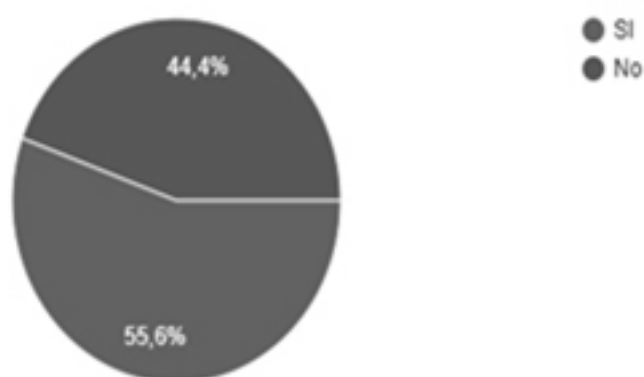
Se puede observar como la mayor parte de la muestra manifiesta tener gran cantidad de tiempo libre en su rutina diaria, esto indicando una posible reducción en las cargas que se le impone a los menores tanto en casa como en sus hogares, lo cual debería de favorecer a un bajo nivel de estrés, sin embargo, esta cantidad de tiempo también puede llegar a ser perjudicial al dificultar la adaptación y respuesta ante desafíos cotidianos.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 8.**

¿Me preocupa mi apariencia física? (me veo muy gordo/a o muy delgado/a)			
Si	%	No	%
12	55,6%	10	44,4%
		total	100%

**Gráfica 8. Representación tabla 8.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

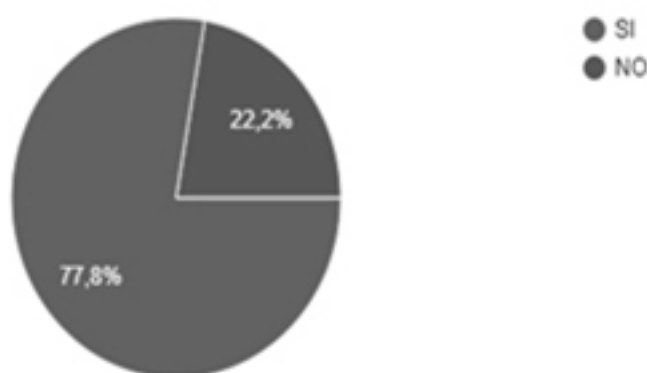
Observamos que, mientras 55,6% de la muestra, manifiesta sentirse preocupado en relación con su apariencia física, un 44,4%, no considera su apariencia como un motivo de preocupación. Esto no solo indica una relación directa con un factor de estrés como es la constante preocupación con el físico, sino que también indica una constante presencia de dicha preocupación que puede llevar a un estado de estrés prolongado que tenga repercusiones a nivel de salud mental y salud física en etapas donde la socialización es clave en el desarrollo de los menores.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 9.**

¿Tengo dificultad para concentrarme en una tarea?			
Si	%	No	%
17	77,8%	5	22,2%
		total	100%

**Gráfica 9. Representación tabla 9.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

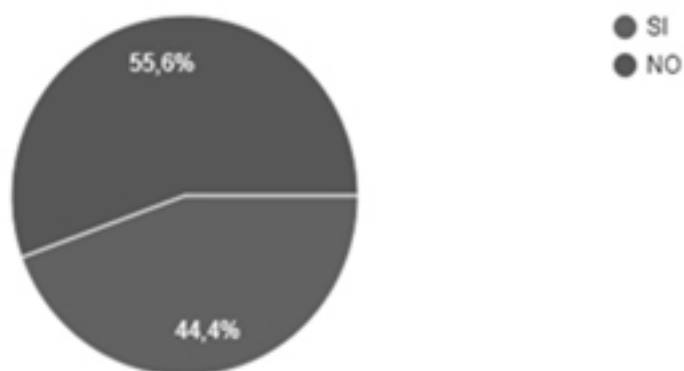
En relación con el nivel de concentración en una tarea, la mayoría de los menores que formaron parte de la muestra consultada, tienen dificultad para prestar atención a una tarea en específico, lo cual puede representar un factor que determine estrés en los menores tanto previo a la realización y comprensión de la tarea solicitada por sus padres o la institución educativa, como un estrés durante la actividad ya que al dificultarse la concentración; la complejidad de la actividad y la sensación de estar presionado, aumenta en niños de edad escolar.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 10.**

¿Me siento agotado con facilidad?			
Si	%	No	%
10	44,4%	12	55,6%
		total	100%

**Gráfica 10. Representación tabla 10.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

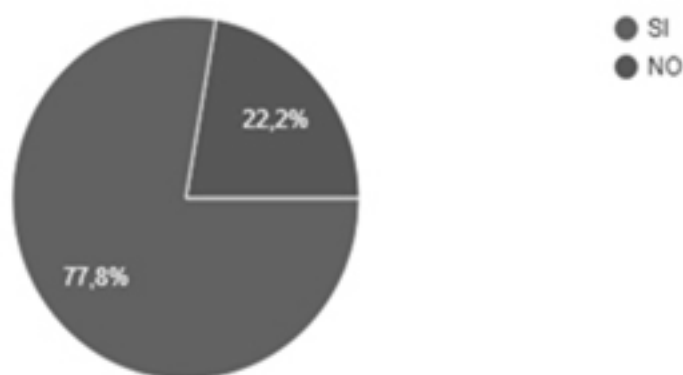
En el estudio se pudo identificar que de los niños(as) participantes 12 de estos, manifiesta una sensación de cansancio de manera común, mientras que 10 de ellos expresaron lo contrario en cuanto a el cansancio se refiere; la sensación de cansancio puede responder a una exposición a situaciones de estrés, sin embargo, el ser propenso a sentir agotamiento responde a una carga acumulada previa; estas cargas pueden surgir por el acumulo de situaciones desgastantes o que producen estrés.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 11.**

¿Me muevo constantemente, no consigo estar sin moverme?			
Si	%	No	%
17	77,8%	5	22,2%
		total	100%

**Gráfica 11. Representación tabla 11.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

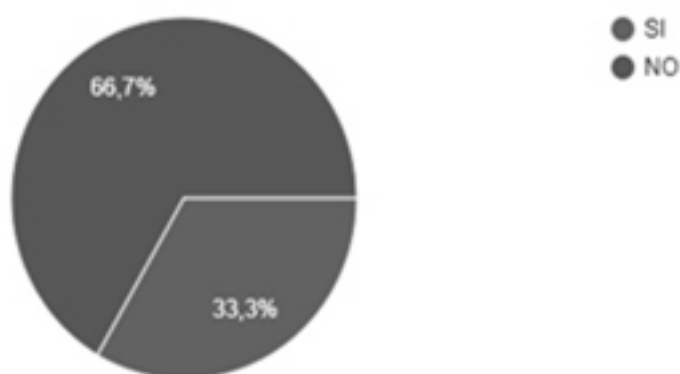
En el análisis se observa que un 77,8% de los participantes tiene dificultades para evitar un constante movimiento físico, esto en comparación a lo referido por la muestra en la gráfica 10, ejemplifica como los niños(as) participantes no tienen una falta de energía física, más bien la mayoría manifestó lo contrario, esto respondería a que la relación entre la energía y capacidad de estar en calma y el cansancio expresado por la muestra podría originarse a causa de un mayor nivel de estrés.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 12.**

¿Mis padres me regañan por comer demasiada comida chatarra?			
Si	%	No	%
7	33,3%	15	66,7%
		total	100%

**Gráfica 12. Representación tabla 12.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

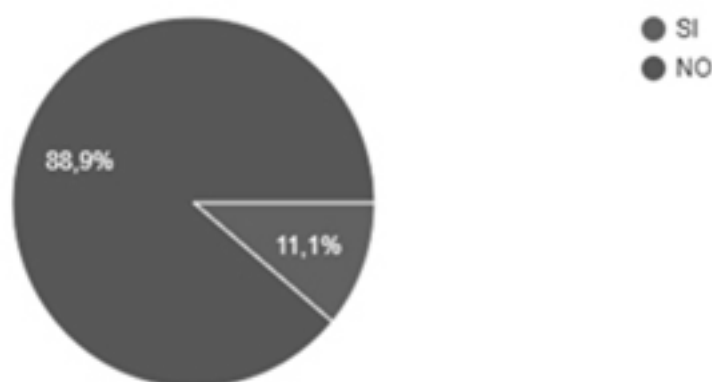
Se puede observar como el 66,7% de la muestra, manifiesta no recibir reprimendas por parte de sus padres a causa de ingerir comida chatarra, en cambio 7 de estos, recibe correctivos en relación a la ingesta de este tipo de productos; la relación entre la comida hipercalórica con el estrés responde a que la ingesta de estos alimentos suele realizarse en ambientes donde la presión y exigencia es mayor como escuelas o colegios, debido a la poca disponibilidad de tiempo que existe en estos para una buena rutina de alimentación.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 13.**

¿Mis padres me han llevado muchas veces al médico?			
Si	%	No	%
2	11,1%	20	88,9%
		total	100%

**Gráfica 13. Representación tabla 13.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

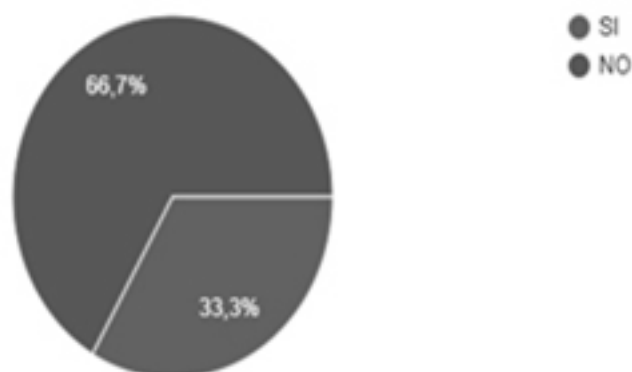
En relación con la salud física, un 88,9% de los menores participantes, manifiesta no haber acudido al médico durante el último año, mientras que el 11,1%, sí asistió en varias ocasiones a chequeos médicos; esto indica un menor índice de problemas en salud física los cuales entre sus razones puede estar la presencia de estrés en periodos de tiempo prolongado que no han repercutido en la salud de los niños(as) participantes de la muestra.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 14.**

Normalmente mis notas escolares, ¿son bajas?			
Si	%	No	%
7	33,3%	15	66,7%
		total	100%

**Gráfica 14. Representación tabla 14.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

Respecto a los resultados académicos de la muestra, un 66,7% de estos, expresa no tener resultados negativos en sus notas escolares, en cambio el 33,3% suele obtener resultados bajos al recibir sus resultados escolares; este bajo rendimiento suele provocar en miembros de la familia y de la institución educativa el aumento de la presión hacia los niños, sin embargo esta presión trae consigo un aumento en el estrés que los menores perciben durante su proceso educativo así como las presiones posteriores a la entrega de dichas notas escolares a causa de una sensación de temor a fracasar al no cumplir con el estándar esperado.



## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 15.**

¿He tenido cambios imprevistos de maestro/a?			
Si	%	No	%
2	11,1%	20	88,9%
		total	100%

**Gráfica 15. Representación tabla 15.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

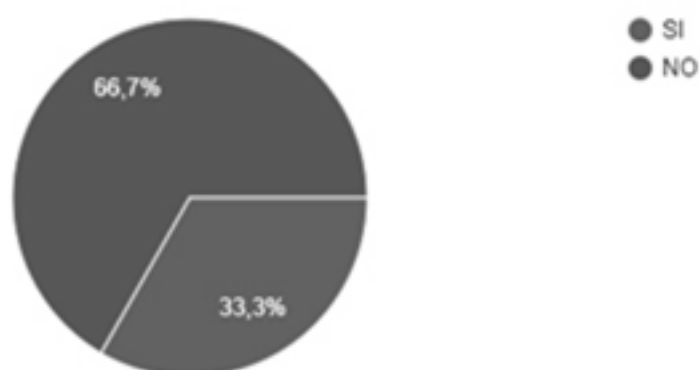
Se puede observar cómo la gran mayoría de la muestra manifiesta no haber tenido ningún cambio abrupto de maestra en este ciclo escolar, lo cual puede considerarse un apoyo positivo en proceso de reintegración de los niños a clases presenciales. Aspectos como educación y confianza hacia la figura de autoridad como es el maestro suele ser progresiva si existiera un cambio abrupto se puede llegar a dificultar el aprendizaje y aumentar el estrés durante el proceso educativo.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 16.**

Considero que mis maestros son muy exigentes conmigo			
Si	%	No	%
7	33,3%	15	66,7%
		total	100%

**Gráfica 16. Representación tabla 16.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

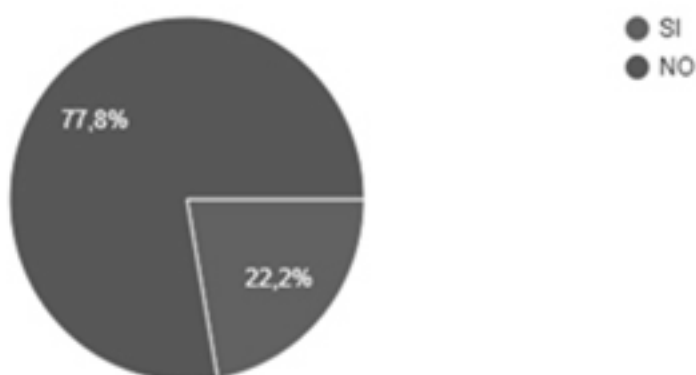
En relación a las exigencias por parte de los catedráticos, 7 de los participantes expresaron sentir una exigencia elevada hacia ellos durante su rutina escolar, dichas exigencias o estándares que se tiene hacia ellos es un factor que produce niveles de estrés elevados; sin dejar de mencionar que no son las únicas exigencias que un menor percibe durante su proceso de escolarización ya que también existen los estándares autoimpuestos en búsqueda de una aceptación propia y social del menor, así como las exigencias que viene de parte del hogar.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 17.**

Participo en demasiadas actividades extracurriculares			
Si	%	No	%
5	22,2%	17	77,8%
		total	100%

**Gráfica 17. Representación tabla 17.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

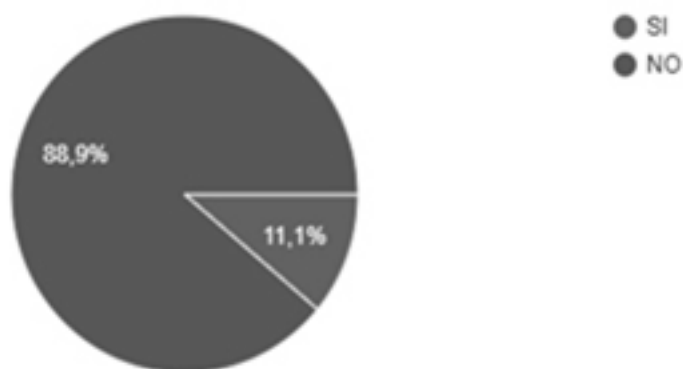
Se puede observar cómo la mayor parte de la muestra dice no participar en actividades extraescolares adicionales a su educación escolar; este tipo de actividades extraescolares fomentan desarrollar una habilidad adicional en los niños como un talento artístico o deportivo, las cuales aunque saturan el itinerario de los menores puede funcionar como un catalizador para liberar el estrés diario al que se enfrentan, el no participar en exceso se considera algo positivo siempre y cuando exista una forma de liberar el estrés dentro de la rutina de los menores.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 18.**

En el colegio, ¿se meten mucho conmigo? (bromas pesadas, insultos, agresiones)			
Si	%	No	%
2	11,1%	20	88,9%
		total	100%

**Gráfica 18. Representación tabla 18.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

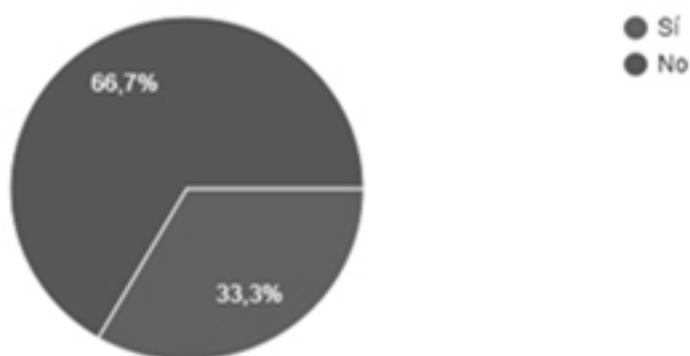
Respecto a la relación que sostienen con otros compañeros en la institución educativa a la que acuden, podemos observar que 2 de los participantes expresan ser víctima de algún tipo de acoso por parte de sus compañeros, el acoso escolar o bullying es una de las mayores causas de estrés que puede tener un niño o niña que es víctima del mismo, dicha problemática tiende a aumentar y a interferir en otras áreas de la víctima como su aprendizaje y sus relaciones interpersonales.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 19.**

¿me resultan muy difíciles las tareas escolares?			
Si	%	No	%
7	33,3%	15	66,7%
		total	100%

**Gráfica 19. Representación tabla 19.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

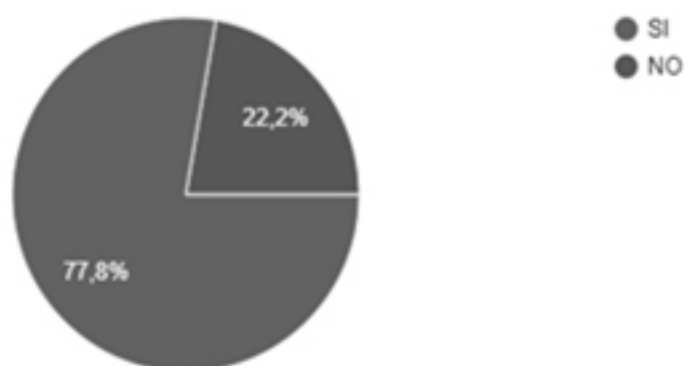
Las actividades escolares como tareas que son enviadas a resolver en casa por parte las instituciones educativas, estas suelen representar un desafío que complementa el aprendizaje; aquellos menores a los que se les dificulte o fallen en realizar este tipo de actividades pueden llegar a sentir un nivel de estrés mayor relacionado con la frustración e impotencia que implica no poder resolver dicho desafío. Los resultados de este estudio muestran que existe un grupo de menores los cuales han visto las tareas asignadas como un desafío, afectando académicamente y el nivel de estrés presente en estos.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 20.**

Visito poco a mis familiares (abuelos, tíos, primos/as, etc.)			
Si	%	No	%
17	77,8%	5	22,2%
		total	100%

**Gráfica 20. Representación tabla 20.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

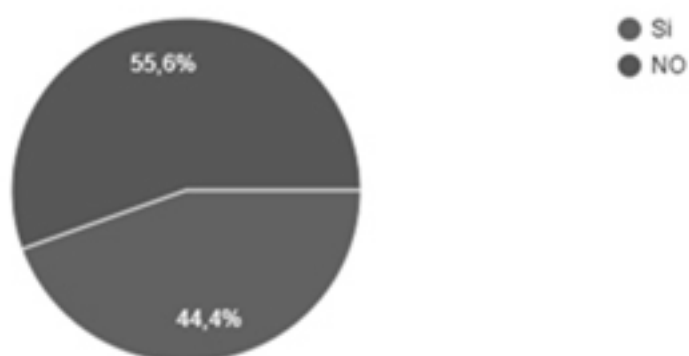
La importancia que tiene este tipo de visitas con el estrés infantil está relacionado a través de la ruptura en la rutina diría que dichas visitas suelen generar, estas visitas familiares promueven relaciones interpersonales variadas a los menores quienes viven experiencias distintas las cuales ayuden a reforzar la capacidad de adaptación contribuyendo a el aprendizaje de como relacionarse en contextos distintos. Lo que se observa es que un gran porcentaje pierde este tipo de interacción por distintas causas.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 21.**

¿Paso mucho tiempo solo/a en casa?			
Si	%	No	%
10	44,4%	12	55,6%
		total	100%

**Gráfica 21. Representación tabla 21.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

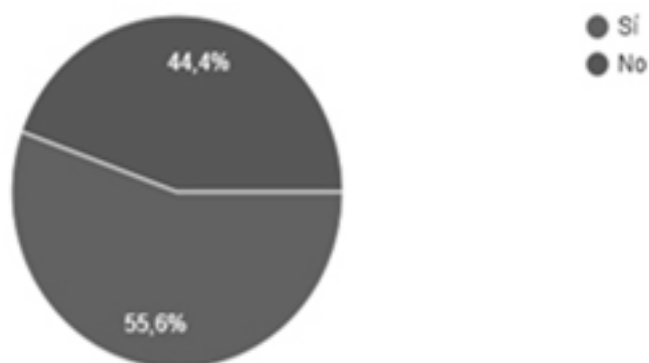
Se puede observar cómo en relación al tiempo solo en casa los resultados obtenidos están divididos, esto nos indica las distintas situaciones vividas por los menores durante su reintegración a clases presenciales respecto a el apoyo obtenido en el hogar; durante la nueva normalidad no solo niños sino también sus padres se vieron obligados a dejar la comodidad del hogar, por lo que la cantidad de apoyo recibido en casa en mayor o menor medida, puede afectar en los niveles de estrés presentado por los menores.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 22.**

¿Paso poco tiempo con mis padres?			
Si	%	No	%
12	55,6%	10	44,4%
		total	100%

**Gráfica 22. Representación tabla 22.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

Respecto al tiempo de convivencia con padres de familia, podemos comprobar datos muy similares a lo observado en la tabla 21, en las que el tiempo de convivencia de padres e hijos repercute en el nivel de estrés de los mismos; los infantes al enfrentarse a una situación complicada buscan el apoyo de una figura mayor principalmente de sus padres, pero tal como se refleja en los datos obtenidos no todos los niños contaron con ese apoyo durante su regreso a clases presenciales por lo que el nivel de estrés ante un mismo estímulo por parte de los menores varió por factores como el apoyo desde casa.

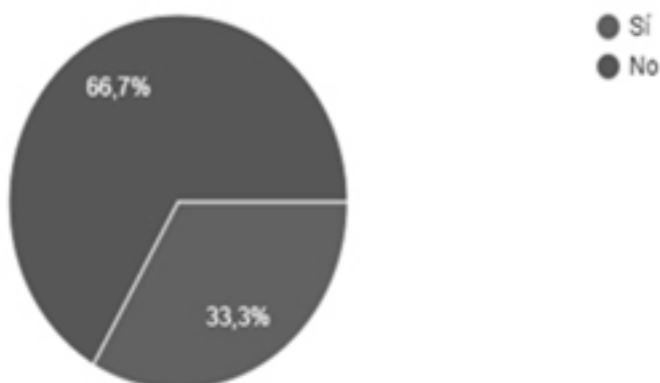


## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 23.**

¿Mis padres me piden más cosas de las que puedo hacer?			
Si	%	No	%
7	33,3%	15	66,7%
		total	100%

**Gráfica 23. Representación tabla 23.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

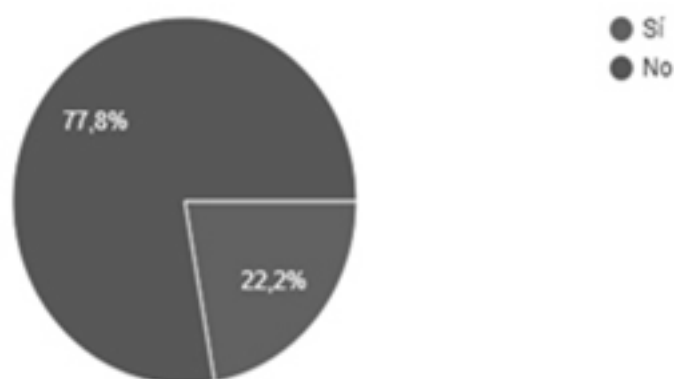
Los resultados obtenidos nos indican que una mayor parte de los participantes suele seguir las indicaciones de sus padres en las distintas actividades que estos solicitan realizar a sus hijos, tanto en el hogar como fuera de este, sin embargo el 33,3% de los participantes percibe como sus responsabilidades o tareas asignadas por sus padres son excesivas, lo cual afecta directamente en el nivel de estrés y agotamiento que estos pueden percibir a diario.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 24.**

¿Se de problemas económicos en mi casa?			
Si	%	No	%
5	22,2%	17	77,8%
		total	100%

**Gráfica 24. Representación tabla 24.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

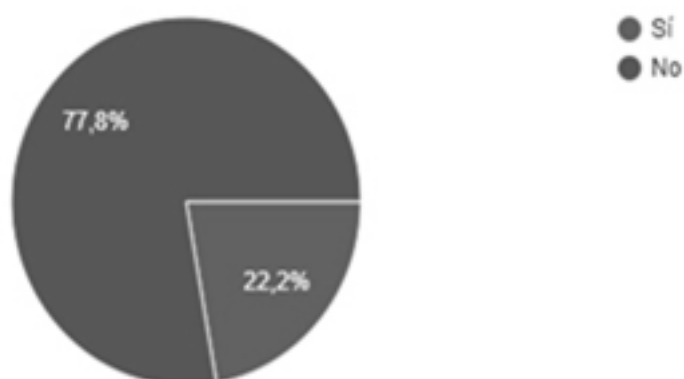
En relación con la economía, este suele ser un factor de estrés para padres de familia, en muchas ocasiones la situación económica de los padres suele repercutir en el hogar, por lo que este factor suele generar estrés no solamente en los progenitores del hogar, sino que la situación llega a afectar a toda la familia. Lo que los resultados nos demuestran es que un mayor porcentaje de los participantes no conoce acerca de la situación económica del hogar, sin embargo, para aquellos que si conocen alguna problemática relacionada tendrán un mayor nivel de estrés a causa de esto.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 25.**

¿Mis padres tienen malos hábitos? (beber alcohol, fumar tabaco, etc.)			
Si	%	No	%
5	22,2%	17	77,8%
total			100%

**Gráfica 25. Representación tabla 25.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

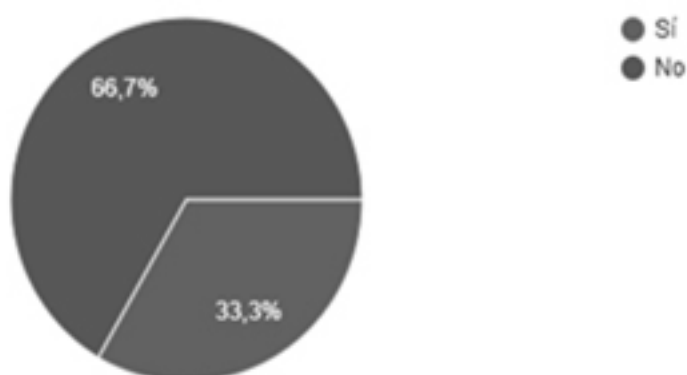
Respecto a los hábitos nocivos en el hogar por parte de los padres el 22,2%, sabe de los malos hábitos existentes en su hogar relacionadas al consumo de sustancias dañinas como el alcohol o el tabaco, el nivel de estrés percibido por parte de esta minoría llega a ser mayor, debido a los conflictos percibidos por parte de los menores respecto al ejemplo que tienen en su hogar y las enseñanzas que estos obtienen de sus instituciones educativas respecto a estos hábitos, lo cual nos indica una influencia negativa en el hogar respecto a cómo sobrellevar el estrés.

## Resultados Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

**Tabla 26.**

Recientemente, ¿ha enfermado un familiar cercano?			
Si	%	No	%
7	33,3%	1	66,7%
		total	100%

**Gráfica 26. Representación tabla 26.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

Los padecimientos de salud por parte de familiares cercanos suele ser una gran causa de preocupación para cualquier niño, son estas preocupaciones las que generan una carga emocional que puede desembocar en un aumento en el nivel de estrés al enfrentar desafíos en el ámbito escolar. Los resultados nos indican que un mayor porcentaje no se vio afectado por este tipo de problemática por lo que el estrés percibido por estos no está relacionado con los quebrantos de salud padecidos por su familia.

## Lista de Cotejo, Estrés Infantil Post Covid-19

**Tabla 27.**

¿Su hijo tuvo que utilizar materiales de higiene personal adicional al reincorporarse a clases presenciales? Como alcohol, mascarilla etc.				
	Respuestas		%	
Si	22		100%	
No	0		0%	
	total	22	total	100%

**Gráfica 27. Representación tabla 27.**



Fuente: **Lista de Cotejo, Estrés Infantil Post Covid-19**

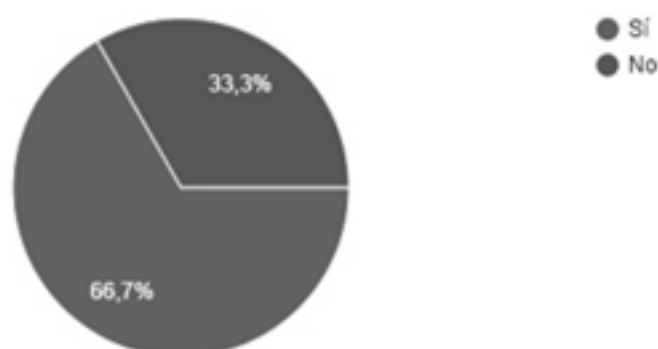
Al consultar con los padres y tutores responsables de los niños y niñas seleccionados como parte de la muestra, el 100% menciona haber necesitado incluir a sus materiales educativos productos de higiene personal y salud a causa del Covid-19, esta serie de materiales y medidas nuevas indica el proceso de adaptación extenso que se realizaron los niños al reintegrarse a sus actividades escolares, dichos cambios pudieron repercutir en el nivel de estrés a causa de esta serie de condiciones necesarias para llevar a cabo el proceso de educación.

## Lista de Cotejo, Estrés Infantil Post Covid-19

**Tabla 28.**

¿Su hijo/a manifestó sentimientos de frustración o impotencia respecto a los cambios que debió realizar en su rutina escolar post Covid-19?				
	Respuestas		%	
Si	15		66,7%	
No	7		33,3%	
	total	22	total	100%

**Gráfica 28. Representación tabla 28.**



Fuente: **Lista de Cotejo, Estrés Infantil Post Covid-19**

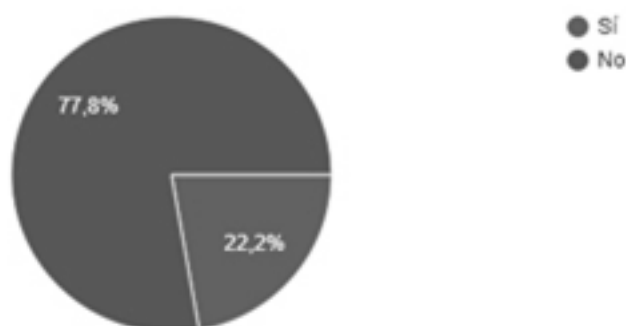
Respecto a la frustración o impotencia de los menores al regresar a clases presenciales un mayor porcentaje de los padres mencionan haber percibido dichos sentimientos por parte de sus hijos respecto a los cambios realizados en su institución educativa. La frustración o impotencia en los menores responde esto nos indica una sensación de rechazo por parte de los menores a los cambios implementados en su institución educativa lo cual dificulta significativamente el proceso de adaptación y por consiguiente el nivel de estrés percibido por estos.

## Lista de Cotejo, Estrés Infantil Post Covid-19

**Tabla 29.**

Ha notado un aumento de problemas de salud en su hijo/a al reincorporarse a clases post Covid-19?, como: problemas estomacales, cansancio, dolores de cabeza, entre otros.				
	Respuestas		%	
Si	5		22,2%	
No	17		77,8%	
	total	22	total	100%

**Gráfica 29. Representación tabla 29.**



Fuente: **Lista de Cotejo, Estrés Infantil Post Covid-19**

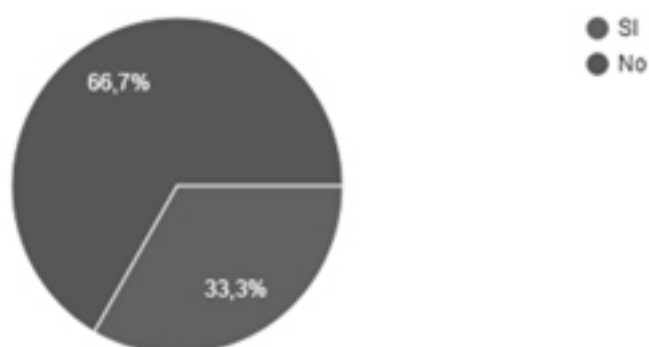
En relación a la salud de sus hijos, una gran parte los padres participantes del estudio indicaron que los problemas de salud reflejados en casa por los menores no tuvieron ningún aumento al reincorporarse a la nueva normalidad, mientras que un menor porcentaje pudieron observar cómo problemas de salud menores o comunes aumento a partir del regreso a clases presenciales; este tipo de enfermedades suele ser utilizado por los niños como un mecanismo utilizado para evitar asistir de modo presencial al sentir incomodidad o rechazo a cambios que producen desagrado en los menores.

## Lista de Cotejo, Estrés Infantil Post Covid-19

**Tabla 30.**

¿Su hijo ha presentado algún cambio drástico en su estado de ánimo que repercutiera en la dinámica familiar? (como enojo, cansancio o desanimo)				
	Respuestas		%	
Si	7		33,3%	
No	15		66,7%	
	total	22	total	100%

**Gráfica 30. Representación tabla 30.**



Fuente: **Lista de Cotejo, Estrés Infantil Post Covid-19**

Periodos prolongados de estrés pueden llegar a afectar el estado de ánimo general que mantiene una persona a causa del desgaste que este implica, en el caso de niños y preadolescentes suelen sentirse agotados o molestos a causa del estrés suelen demostrándolo con actitudes como berrinches, discusiones o incluso agresividad; se evidencia en los resultados obtenidos como algunos de los menores demostraron un cambio significativo en su estado de ánimo reflejándolo en casa y siendo observado por sus padres al regresar a clases presenciales post Covid-19.

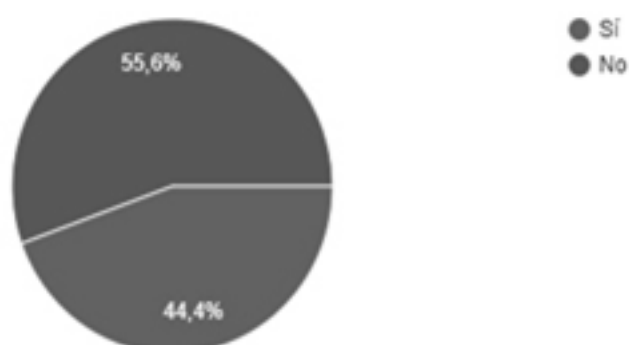


## Lista de Cotejo, Estrés Infantil Post Covid-19

**Tabla 31.**

El rendimiento académico de su hijo/a ¿ha disminuido al reincorporarse a clases presenciales post Covid-19?				
	Respuestas		%	
Si	10		44,4%	
No	12		56,6%	
	total	22	total	100%

**Gráfica 31. Representación tabla 31.**



Fuente: **Lista de Cotejo, Estrés Infantil Post Covid-19**

Algunos niños experimentan estrés cuando sienten que una actividad tiene un nivel de dificultad por encima de sus capacidades, respecto a su rendimiento académico, un niño estresado suele desempeñarse de manera negativa en comparación a un niño que no afronta un grado elevado de estrés; la disminución en las calificaciones escolares al regresar a clases presenciales responde a el cambio abrupto realizado en la rutina de los menores y lo difícil que resulto para algunos dicha transición como se puede ver reflejado en los resultados obtenidos.

## Lista de Cotejo, Estrés Infantil Post Covid-19

**Tabla 32.**

¿Su hijo/a ha recibido servicios de salud mental y/o de salud física posterior a la pandemia Covid-19?				
	Respuestas		%	
Si	2		11,1%	
No	20		88,9%	
	total	22	total	100%

**Gráfica 32. Representación tabla 32.**



Fuente: **Lista de Cotejo, Estrés Infantil Post Covid-19**

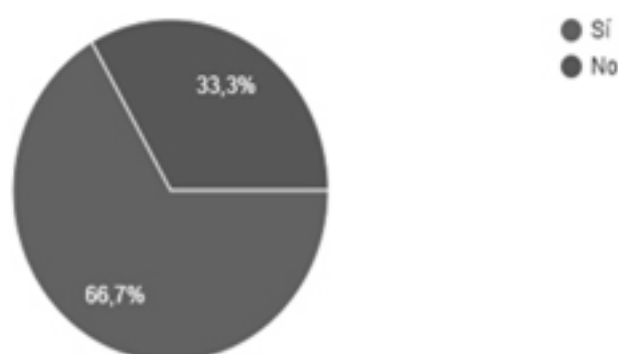
Se puede observar cómo un gran porcentaje de los menores no han asistido a chequeos en su salud física o mental en el proceso de adaptación a la nueva normalidad post Covid-19, el proceso de reintegración a la nueva normalidad ha sido complejo a nivel emocional y de salud física para todos, incluidos niños, la atención de manera preventiva a problemáticas como el estrés es clave como un acompañamiento que ayude a la comprensión y adaptación por parte de los menores, sin embargo los resultados nos indican que este tipo de apoyo no ha sido brindado a los menores exponiéndose así mayores niveles de estrés.

## Lista de Cotejo, Estrés Infantil Post Covid-19

**Tabla 33.**

El horario de sueño de su hijo/a ¿ha cambiado drásticamente al reincorporarse a la nueva normalidad y clases presenciales?				
	Respuestas		%	
Si	15		66,7%	
No	7		33,3%	
	total	22	total	100%

**Gráfica 33. Representación tabla 33.**



Fuente: **Lista de Cotejo, Estrés Infantil Post Covid-19**

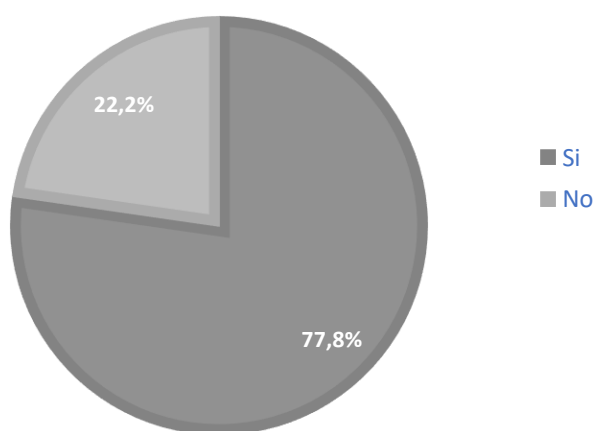
Respecto a los cambios realizados en el horario de sueño de los niños al reincorporarse a la nueva normalidad en sus instituciones educativas, los datos obtenidos indican que un 66,7% de los padres mencionan que los hábitos de sueño de sus hijos tuvieron que cambiar drásticamente, lo que nos indica que la mayoría de menores en su regreso a clases presenciales tuvieron que adaptar factores de su rutina fuera del confort de casa, el cambiar la rutina del sueño puede traer consigo un mayor cansancio el cual a su vez se refleja en una mayor susceptibilidad al estrés ante situaciones complejas o desafiantes.

### Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

**Tabla 34.**

Me fue sencillo aceptar las nuevas reglas de mi colegio al regresar a clases presenciales		
Si	17	77,8%
No	5	22,2%
	22 respuestas	total 100%

**Gráfica 34. Representación tabla 34.**



Fuente: Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

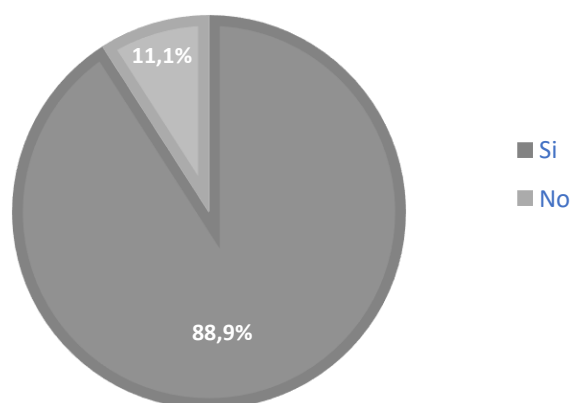
Se puede observar cómo 17 de los niños, una mayoría, expresa haberse adaptado de manera sencilla a las nuevas reglas introducidas en su institución educativa a causa de la nueva normalidad post Covid-19, caso contrario de 5 de los menores, para los cuales no fue fácil aceptar las nuevas disposiciones implementadas como medidas sanitarias; las dificultades en este proceso adaptativo ejemplifican una situación en la que un menor puede sentirse superado por la gran cantidad de cambios, los cuales pueden elevar el nivel de estrés percibido por estos.

### Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

**Tabla 35.**

Hice algunos cambios de mi escuela/colegio que no me gustaron al regresar a clases presenciales.		
Si	20	88,9%
No	2	11,1%
	22 respuestas	total 100%

**Gráfica 35. Representación tabla 35.**



Fuente: Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

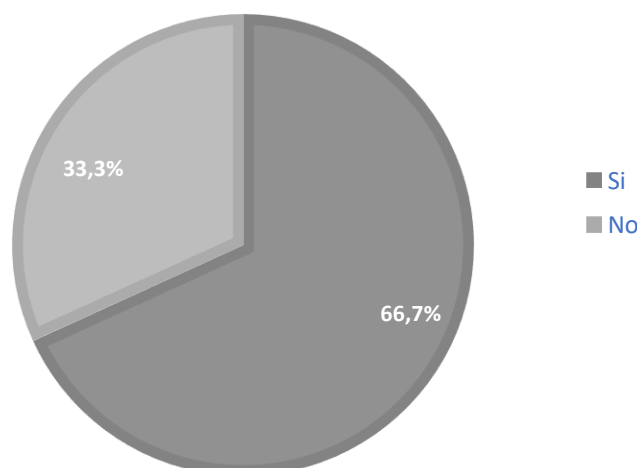
Con relación a la adaptación realizada por los menores que formaron parte de la muestra el 88,9% menciona haber realizado algún cambio que produjo disgusto al reincorporarse a las clases presenciales como parte de la nueva normalidad. Estas cifras nos hablan del cambio drástico e incómodo que fue para los niños el tener que cambiar por completo su rutina y salir de las comodidades del hogar que implicó la cuarentena a causa del Covid-19; aumentando las dificultades a la que los menores se enfrentan y por ende situaciones que produzcan estrés.

### Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

**Tabla 36.**

Alguna vez sentí miedo por mi o por alguien conocido a causa de haberse contagiado con covid-19		
Si	15	66,7%
No	7	33,3%
	22 respuestas	total 100%

**Gráfica 36. Representación tabla 36.**



Fuente: Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

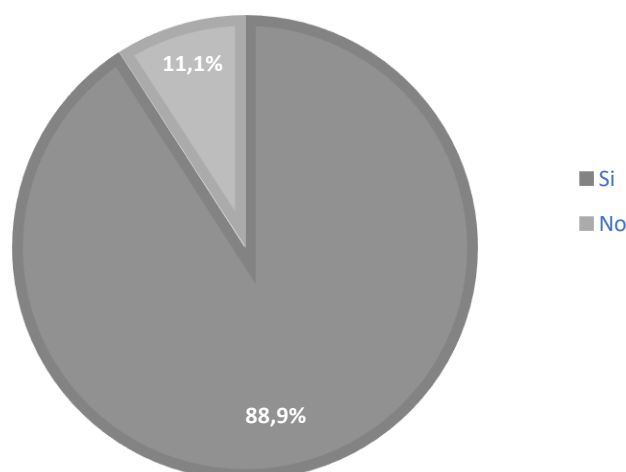
El estrés puede ser desencadenado por situaciones que produzcan nerviosismo, temor o desconocimiento, en relación a esto podemos observar cómo un 66,7% de los menores llegó a sentirse agobiado o temerosos durante el transcurso de la pandemia Covid-19; lo que pudo llegar a afectar su proceso adaptativo a la nueva normalidad al retornar a clases presenciales, lo que hace más propenso a los menores a mayores niveles de estrés.

### Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

**Tabla 37.**

A partir de los cambios ocurridos despues de la cuarentena en mi hogar, escuela/colegio o familia llegue a sentir: ALEGRÍA			
Sí lo he sentido	20 respuestas	88,9%	
No lo he sentido	2 respuestas	11,1%	
	22 respuestas obtenidas	total de respuestas	100%

**Gráfica 37. Representación tabla 37.**



Fuente: Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

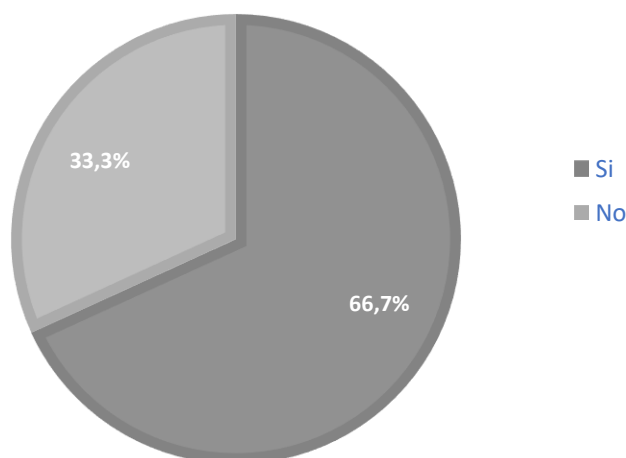
Los resultados obtenidos revelan que la emoción descrita, la alegría, fue percibida en un alto porcentaje por parte de los menores durante su regreso a clases presenciales como parte de la nueva normalidad, podemos comprender que el origen de esta emoción parte del deseo existente por retomar sus actividades escolares y sociales, esta serie de cambios fue percibido como algo positivo reflejándose a su vez en el porcentaje de alegría manifestada por la muestra.

### Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

**Tabla 38.**

A partir de los cambios ocurridos despues de la cuarentena en mi hogar, escuela/colegio o familia llegue a sentir: FRUSTRACIÓN			
Sí lo he sentido	15 respuestas	66,7%	
No lo he sentido	7 respuestas	33,3%	
	22 respuestas obtenidas	total de respuestas	100%

**Gráfica 38. Representación tabla 38.**



Fuente: Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

Los resultados obtenidos indican que un mayor porcentaje de la muestra consultada llegó a sentirse frustrado, en relación a los cambios vividos al reintegrarse a la nueva normalidad; factores como: la falta de comprensión ante dificultades cotidianas, la difícil adaptación y que la nueva normalidad no cumpliera con sus expectativas pueden ser factores que hicieran propicio la frustración por parte de los menores, al tener que afrontar algo positivo para ellos, como era retomar clases presenciales, a percibirse como un proceso nuevo y tedioso.

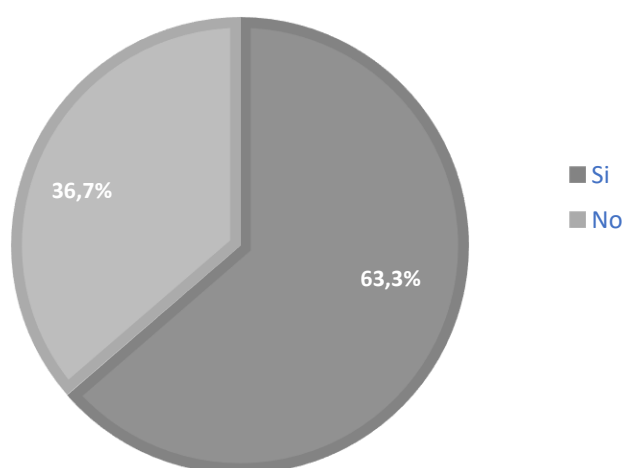


### Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

**Tabla 39.**

A partir de los cambios ocurridos despues de la cuarentena en mi hogar, escuela/colegio o familia llegue a sentir: TRISTEZA			
Sí lo he sentido	14 respuestas	63,3%	
No lo he sentido	8 respuestas	36,7%	
	22 respuestas obtenidas	total de respuestas	100%

**Gráfica 39. Representación tabla 39.**



Fuente: Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

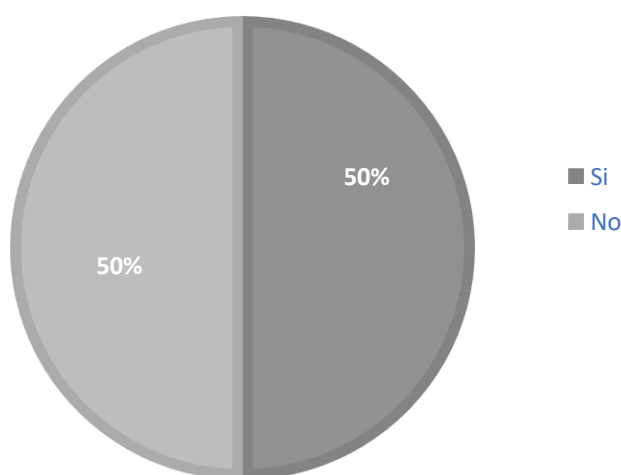
Un mayor porcentaje de los menores que formaron parte de la muestra manifestaron haber sentido tristeza durante su proceso de reintegración a la nueva normalidad, esta tristeza puede responder a aquellas situaciones que durante el transcurso de la pandemia fueron un desafío a nivel emocional para los niños quienes se formaron social y educativamente durante la misma; la sensación de tristeza en los menores se debe a lo difícil de asimilar situaciones adversas vividas durante el transcurso de la pandemia como lutos, altos niveles de estrés, incertidumbre, etc.

### Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

**Tabla 40.**

A partir de los cambios ocurridos despues de la cuarentena en mi hogar, escuela/colegio o familia llegue a sentir: TEMOR			
Sí lo he sentido	11 respuestas	50,0%	
No lo he sentido	11 respuestas	50,0%	
	22 respuestas obtenidas	total de respuestas	100%

**Gráfica 40. Representación tabla 40.**



Fuente: Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

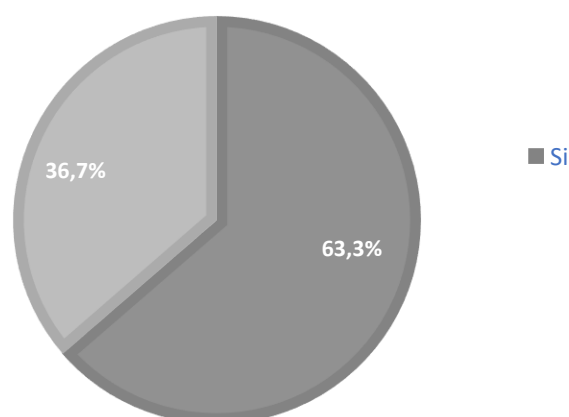
Los resultados obtenidos indican que la emoción descrita, el temor, fue percibida en porcentajes iguales por los menores que formaron parte de la muestra, de acuerdo a estos porcentajes el temor no fue predominante, sin embargo, la mitad de los menores menciona haberse sentido de dicha manera, al relacionarlo con la crisis vivida a causa la pandemia del Covid-19; se debe de considerar la incertidumbre vivida respecto a la salud física y mental como una posible causa de sentir temor durante el regreso a clases presenciales.

### Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

**Tabla 41.**

A partir de los cambios ocurridos despues de la cuarentena en mi hogar, escuela/colegio o familia llegue a sentir: IRA			
Sí lo he sentido	14 respuestas	63,3%	
No lo he sentido	8 respuestas	36,7%	
	22 respuestas obtenidas	total de respuestas	100%

**Gráfica 41. Representación tabla 41.**



Fuente: Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

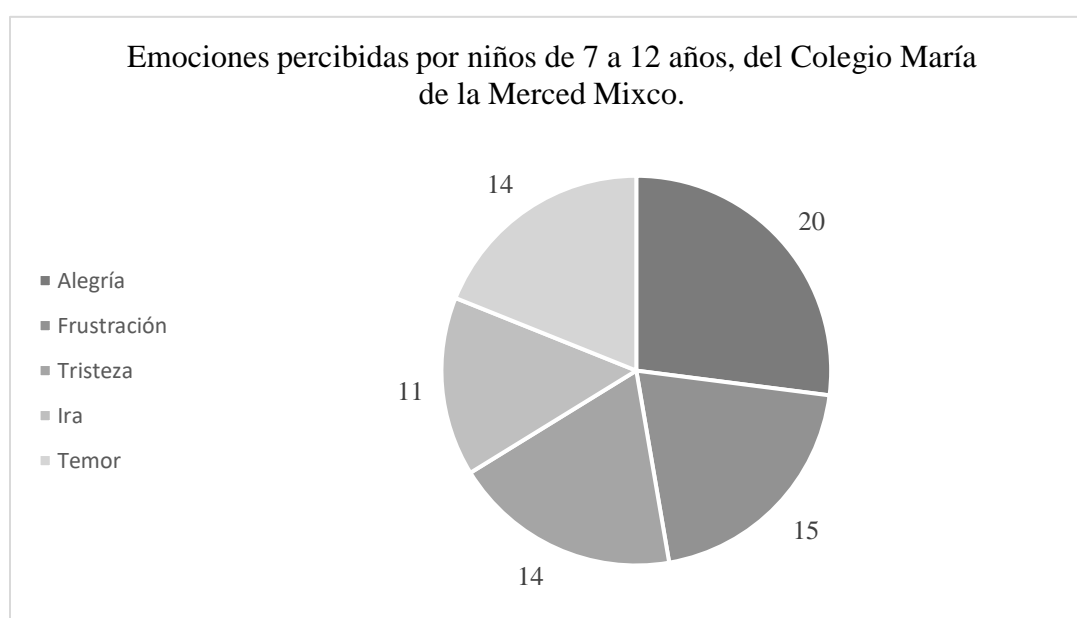
Los resultados obtenidos a través del cuestionario dicotómico aplicado nos indican la ira fue una de las emociones que los niños llegaron a sentir en un mayor porcentaje cuando se les cuestiono acerca de su proceso de adaptación a la nueva normalidad; estos llegaron a sentirse molestos con cambios abruptos implementados por las instituciones escolares; cabe mencionar que la ira es una de las emociones más comunes de relacionarse con niveles elevados de estrés por lo que si dichos cambios produjeron un mayor estrés pudo haberse manifestado con la ira de los menores.

## Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

**Tabla 42. Emociones percibidas**

A partir de los cambios ocurridos despues de la cuarentena en mi hogar, escuela/colegio o familia llegue a sentir:		
	Porcentaje afirmativo	Equivalente en respuestas obtenidas
Alegría	88,9%	20
Tristeza	63,3%	14
Frustración	66,7%	15
Temor	50,0%	14
Ira	63,3%	11

**Gráfica 41. Representación tabla 42.**



Fuente: Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

Los resultados obtenidos respecto a las emociones percibidas por parte de los menores que formaron parte de la muestra evidencian como los cambios producidos en su rutina cotidiana afectaron más allá de los cambios físicos realizados por los mismos, además, dicho proceso de

adaptación generó en los menores que vivieron esta reintegración social un cambio a nivel emocional de manera positiva y negativa. Entre las señales más características del estrés por parte de los menores, se puede mencionar como las emociones demostradas por los mismos reflejan el estado de tensión o desgaste en el que se encuentran; al estar sujetos a situaciones difíciles de resolver las emociones como la frustración, la tristeza y la ira se evidencian en mayor porcentaje, mientras que otras emociones como la alegría y la frustración pueden repercutir en la manera en la que se aborda un obstáculo cotidiano, afectando significativamente el nivel de estrés percibido.

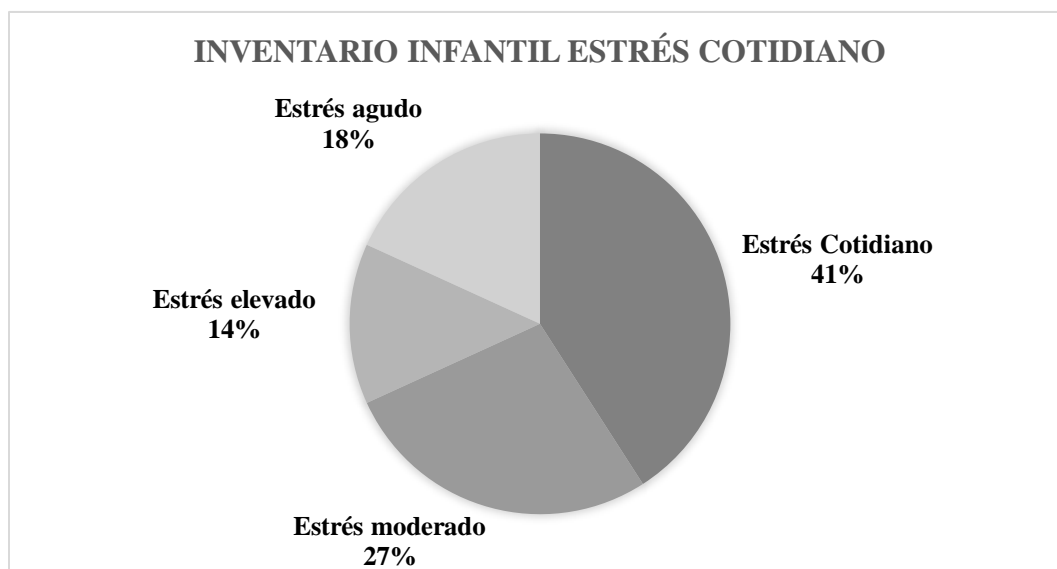
Los datos obtenidos demuestran como una mayoría de los menores que formaron parte de la muestra consultada llegaron a percibir emociones negativas como lo es la frustración, la ira, el temor y la tristeza las cuales al estar presente durante un proceso adaptativo, generan una mayor complejidad en el mismo. Cabe mencionar también que la emoción que obtuvo un mayor porcentaje de prevalencia en los niños fue la alegría, dicha emoción puede llegar a ser resultado de una visión optimista respecto al regreso a clases presenciales; sin dejar de mencionar como al retomar la nueva normalidad la carga implícita de una pandemia mundial se reduce generando la sensación de bienestar como lo es la alegría tanto en adultos como también en los niños del hogar.

**Resultados obtenidos sobre el Inventario Infantil de Estrés Cotidiano (IIEC) en niños de 7 a 12 años, del Colegio María de la Merced Mixco.**

**Tabla 43. Niveles de estrés obtenidos.**

Inventario Infantil de Estrés Cotidiano				
Nivel de estrés	Respuestas		%	
Estrés agudo	4		18%	
Eestrés elevado	3		14%	
Estrés moderado	6		27%	
Estrés cotidiano	9		41%	
	total	22	total	100%

**Gráfica 43. Representación tabla 43.**



Fuente: Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

En el Inventario infantil de estrés cotidiano, determina el nivel de estrés en los menores y lo categoriza de la siguiente forma, el estrés cotidiano es la manera común de afrontar

dificultades diarias indicando que este es normal en menores, seguido por el estrés moderado el cual afirma una ligera elevación en el nivel de estrés ante ciertos estímulos; mientras que el estrés elevado sugiere una constante de estrés de manera diaria que puede repercutir en la salud mental. Finalizando con el estrés agudo el cual sugiere que el estrés puede llegar a producir problemas físicos y emocionales significativos para quien lo padece.

Los resultados arrojados por niños del colegio María de la Merced revelan que los niveles de estrés percibido en los menores desde su reintegración a las actividades escolares en la nueva normalidad post Covid-19 están por encima de lo considerado como cotidiano. El hecho de que el 27% de los estudiantes evidencien un estrés moderado, el 14% un nivel de estrés elevado y el 18% un nivel de estrés agudo; indica un impacto notable en la salud mental y el desgaste que los niños perciben al reincorporarse a sus actividades escolares post Covid-19. Aunque un 41% de los menores muestra un nivel de estrés cotidiano, el cual es el nivel de estrés común al afrontar situaciones complejas, la mayoría de la muestra presenta niveles de estrés por encima del este estrés cotidiano, esto resalta la necesidad de abordar los efectos psicológicos de las pandemias por parte de las instituciones educativas y atender los efectos producidos en la salud mental durante este proceso de reintegración a partir de la crisis sanitaria ocasionada por la pandemia del Covid-19, y como muchos niños han tenido que aprender a lidiar con situaciones desafiantes sin acompañamiento alguno.

### 3.3 Análisis general de resultados

Se realizó un estudio descriptivo sobre el estrés que surge en niños al reincorporarse a la nueva normalidad post Covid-19, este se llevó a cabo con 22 menores alumnos del Colegio María de la Merced en escolaridad primaria, sin ningún tipo de distinción en el género de los participantes. El estudio permitió identificar los niveles de estrés en los niños mediante la aplicación del Inventario Infantil de Estrés Cotidiano (IIEC), un cuestionario dicotómico y una lista de cotejo. El análisis de los resultados se obtuvo por medio del trabajo de campo realizado por el investigador, estos, se analizaron de una manera conjunta a las pruebas anteriormente mencionadas para una mayor comprensión de los datos obtenidos.

En la aplicación de la prueba del inventario infantil de estrés cotidiano, se manifiesta que de los 4 niveles de estrés que componen la prueba, la mayoría de los menores manifiestan estrés cotidiano, es decir, un nivel de estrés al que comúnmente toda persona sin importar su edad se ve expuesta al enfrentar situaciones complicadas diariamente, esto en un 41%, más, sin embargo, es importante mencionar que el otro 59% de los niños y niñas que formaron parte de la muestra presentan un nivel de estrés superior al estrés cotidiano común, siendo que un 27% manifiesta tener un estrés moderado, el 14% un nivel de estrés elevado y el 18% un estrés agudo; dichas cifras indican que el nivel de estrés percibido por los menores durante su adaptación a los cambios drásticos a su rutina post Covid-19, llegó a tener un aumento aunque en distintos grados de magnitud.

Se buscó relacionar el estrés vivido con el cambio de hábitos significativos que se debieron de realizar al regresar a las clases presenciales como parte de la nueva normalidad; el aprendizaje híbrido fue una herramienta útil que contribuyó en el proceso de aprendizaje formal



de los menores, sin embargo, esta metodología aunque fue beneficiosa para instituciones educativas y los menores quienes no podían dejar su hogar, a su vez generaron una mayor susceptibilidad a generar la sensación de estrés de parte de los niños. Por medio de un cuestionario dicotómico aplicado, se pudo comprobar algunos aspectos de su rutina diaria no relacionada con la pandemia del Covid-19, también se vieron sujetos a un proceso de adaptación el cual fue difícil, aspectos como una alimentación en horarios adecuados, higiene del sueño e interacciones sociales, entre otros, fueron señalados por los participantes como algo desconocido o complejo de retomar.

Respecto a las emociones como una variable que llega a tener injerencia al afrontar situaciones o problemáticas que a su vez produzcan un aumento en el nivel de estrés, se complementó los resultados obtenidos en el inventario infantil de estrés cotidiano (IIEC) con un cuestionario dicotómico que profundizara en las emociones percibidas por los menores durante su reintegración a la nueva normalidad post Covid-19; esto con el fin de identificar las emociones manifestadas al regresar a sus actividades y responsabilidades una vez finalizada la cuarentena y lograr clasificar dichas emociones según el porcentaje de presencia que estas tuvieron en los niños(as) al enfrentarse a los cambios que vivieron durante el proceso de reintegración. Las emociones con un mayor porcentaje fueron la alegría a causa de regresar a actividades escolares y familiares con un 88,9% del total de muestra llegando a percibir dicha emoción, seguida por la frustración a causa de los cambios bruscos vividos en un 66,7%, mientras que emociones como la tristeza y la ira llegaron a estar presentes en un 63,3% de los menores, y en menor medida el temor como emoción la cual se manifestó en un 44,4% de la muestra consultada. Dichos resultados complementan el nivel de estrés obtenido por el IIEC, ya que nos indican que, a pesar de que el entusiasmo y alegría por volver a actividades escolares, familiares y sociales de manera

presencial era grande; los cambios y dificultades que se presentaron llegaron a producir a su vez emociones que pudieran elevar el estrés como el temor y la frustración lo cual se reflejó en los resultados obtenidos en el cuestionario dicotómico.

Para complementar la percepción de los menores respecto a cómo vivieron el proceso de reintegración a la nueva normalidad y como este llegó a afectar sus niveles de estrés, se buscó la visión de los padres de familia o encargados, a través de un breve listado de cotejo, por medio del cual se pudo conocer aspectos que también pudieron estar relacionados con el nivel de estrés de los niños y como estos lo manifestaban en casa. Aspectos como la alimentación, el sueño y el rendimiento académico vio cambios significativos al reincorporarse a la nueva normalidad, dejar la comodidad del hogar para regresar a actividades escolares y sociales no fue sencillo y son los padres y encargados quienes son capaces de observar dichas dificultades, ya que en su gran mayoría son ellos quienes acompañaron a sus hijos(as) durante esta transición.

La hipótesis “Los cambios producidos por la reincorporación a la nueva normalidad, después de la pandemia Covid-19, produjeron un aumento en el estrés de niños al retorno a clases presenciales.” Se afirma en base a los resultados obtenidos en el inventario infantil de estrés cotidiano, que el 59% de los niños y niñas que formaron parte de la muestra poseen un rango de estrés por encima del común al momento de la aplicación de las pruebas, y por medio de las demás pruebas aplicadas tanto a los menores como a sus tutores legales, se puede afirmar que entre las fuentes de estrés que niños y pre adolescentes afrontan, están todos aquellos cambios que se implementaron como parte de la rutina de los mismos, durante el proceso de reintegración al regresar a clases presenciales que los menores realizaron durante el año 2023 como parte de la nueva normalidad posterior a la pandemia ocasionada por el virus Covid-19.

Con referencia a los objetivos propuestos en la investigación se concluye que, el nivel de estrés en los infantes no es elevado, sin embargo, si produjo un ligero aumento durante su reintegración a la nueva normalidad tanto en ámbitos escolares como en ciertas actividades sociales y familiares.

El objetivo dos propuesto en la investigación, identificar emociones de los niños(as) durante su reintegración a la nueva normalidad, se pudo evidenciar a través del cuestionario dicotómico aplicado la presencia de emociones tanto positivas como la alegría a causa de regresar a actividades escolares, como negativas mencionando frustración y enojo a causa de los cambios vividos, conociendo la variedad de dichas emociones respecto a un proceso complicado como fue dicha adaptación a la nueva normalidad y dichas emociones estando presentes sujetas a la subjetividad de cada menor.

El objetivo tres presentado en la investigación, categorizar los cambios en los niños al regresar a la nueva normalidad que pueden producir estrés; el objetivo no logra alcanzarse en su totalidad ya que la falta de investigación científica que existe respecto a este tema, en el campo de la psicología, no permite discernir cuales cambios producen estrés y están relacionados directamente con la reintegración a la nueva normalidad y que cambios responden a situaciones comunes que elevan el estrés en los menores simplemente por ser un nuevo aprendizaje para estos, por lo que categorizar dichos cambios requeriría de una investigación longitudinal extensa.

En el objetivo cuatro se propuso, distinguir las actividades que producen estrés en los niños al afrontarlas de regreso a una modalidad presencial; el mismo logra alcanzarse mediante el listado dicotómico completado por tutores y/o padres de familia que formaron parte de la muestra seleccionada, mediante sus respuestas se logró diferenciar aquellas actividades que llevaron a los

menores a sentirse agobiados al enfrentar tales como cambios en horarios de sueño y alimentación, dicha sensación de agobio fue evidente para los padres y/o tutores de estos a través de sus gestos y actitudes, el cual a su vez puede influir directamente en el nivel de estrés de los infantes.

El objetivo cinco, clasificar las emociones de los niños respecto a la nueva normalidad después de la pandemia Covid-19, se logra alcanzar en su totalidad por medio del cuestionario dicotómico aplicado a los menores que formaron parte de la muestra, logrando identificarse cinco emociones percibidas por los niños de manera clara, tanto de manera positiva como negativa relacionadas con aquellos cambios ocurridos en su vida al regresar a clases presenciales durante el proceso de reintegración a la nueva normalidad vivida a nivel social.

## Capítulo IV

### 4. Conclusiones y recomendaciones

#### 4.1 Conclusiones

1. Como resultado del estudio, se pudo observar un nivel ligeramente elevado de estrés presentado por los niños y niñas que formaron parte de la muestra a las que se le aplicó los instrumentos de medición. El inventario infantil de estrés cotidiano evidencia que 41% de los menores presenta un nivel de estrés normal, lo cual indica que el 59% restante es más susceptible a sentir estrés ante dificultades cotidianas.
2. Según los hallazgos obtenidos, se considera que los cambios vividos durante el proceso de reintegración a la nueva normalidad post Covid-19, produjeron emociones fuertes en los menores, tanto positivas como negativas, generando un mayor desgaste en estos ante las situaciones a las que enfrentaron al regresar a clases presenciales, lo cual se reflejó en un mayor nivel de estrés.
3. La nueva normalidad, generó que las instituciones educativas realizaran cambios drásticos, en búsqueda de continuar con el ciclo escolar, el uso de herramientas digitales fue beneficioso a corto plazo durante el transcurso de la pandemia Covid-19, sin embargo, al reintegrar a los estudiantes de manera presencial, produjo cambios abruptos en las rutinas cotidianas de los menores, dificultando a algunos de estos el proceso de reintegración a las actividades escolares posteriores a la crisis sanitaria.
4. Factores como el sueño, alimentación y socialización llegaron a ser un desafío durante el proceso de reintegración a la nueva normalidad, y también puede considerarse a estos como posibles fuentes de estrés para los menores.
5. La sintomatología de estrés en niños suele representarse en mayor medida ante dificultades cotidianas y no a permanecer posterior a la resolución de estas.

## 4.2 Recomendaciones

1. A los padres y madres de familia, considerar los desafíos y dificultades de sus hijos al reintegrarse a la nueva normalidad, al cuidar la salud tanto física como mental de sus hijos, con el fin de promover un bienestar y regular los niveles de estrés que puedan percibir los menores.
2. A la institución educativa que contribuyó en la realización de este estudio, es importante realizar un acompañamiento de los estudiantes a nivel emocional por parte de un profesional junto al desarrollo académico, recordando que, una problemática no se basa solo en escalas psicométricas sino en un estudio completo de cada caso particular.
3. Para los futuros estudiantes en proceso de tesis, desarrollar investigaciones dirigidas al mismo tema, ya que la información recopilada a través de este estudio fue recopilada por primera vez respecto al nivel de estrés en niños post Covid-19.
4. A los estudiantes que realizan practica supervisada en la Escuela de Ciencias Psicológicas, hacer un seguimiento al trabajar con niños y preadolescentes en los años venideros, considerando las dificultades afrontadas por los mismos durante la reintegración a la nueva normalidad, relacionadas con el nivel.

### 4.3 Referencias

Beck, A., & Clark, D. (2010). *Terapia Cognitivas para trastornos de ansiedad*. Urduliz:

DESCLÉE DE BROUWER, S.A.,.

Cardona, M. P. (2015). ESTRÉS EN LA FAMILIA Y FUNCIONAMIENTO . En M. P. Cardona,

*ESTRÉS EN LA FAMILIA Y FUNCIONAMIENTO* (págs. 02-24). Madrid: Universidad

Pontificia Comillas.

Coil, C., & Monedero, C. (2008). *Psicología de la educación virtual*. Madrid: EDICIONES

MORATA, S. L.

Cynthia Vega, M. V. (2013). Estrategias de afrontamiento, estrés. *Alternativas en Psicología*, 93-

105.

Daza, F. M. (1999). *Prevención del estrés: intervención sobre el individuo*. Barcelona: Editorial

Martinez Roca.

Gortari, P. J.-B. (2007). *El estrés y sus efectos en el metabolismo y el aprendizaje* . Mexico D.F:

Instituto Nacional de Psiquiatría.

Guzmán, R. E. (2011). Trastorno por somatización: su abordaje en Atención Primaria. *Revista*

*Clínica de Medicina de Familia*, 95-99.

H, D. A., & Salazar, P. A. (2015). EL ESTRÉS ESCOLAR. *REVISTA MEDICA CLINICA*

*CONDES*, 34-41.

- Lara, F. (9 de Marzo de 2021). *Los efectos de la Nueva Normalidad*. Obtenido de Blog de la Psicología. Colegio oficial de la psicología de Madrid:  
<https://www.copmadrid.org/wp/los-efectos-de-la-nueva-normalidad/>
- Luévano, R. M. (2021). *Recursos digitales en la nueva normalidad como mediadores desde la psicología de la educación virtual*. Aguascalientes: Universidad Pedagógica Nacional.
- Núñez Patiño, K., & Alba Villalobos, C. (2011). SOCIALIZACIÓN INFANTIL Y ESTILOS DE APRENDIZAJE. *Revista Pueblos y Fronteras Digital*, 105-132.
- Palomino, C., & Huarcaya, J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horizonte Médico*, 82-95.
- Regueiro, A. M. (2011). ¿QUE ES EL ESTRÉS Y CÓMO NOS AFECTA? *Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga*, 12-47.
- ROSSEL, C. (08 de Septiembre de 2021). *Estrés y La Ansiedad Del Regreso A Clases: Señales y Menajo*. Obtenido de PRENSA, BLOG, MENTAL HEALTH:  
<https://familiestogetheroc.org/es/estres-del-regreso-a-clases>
- Sabater, V. (01 de Febrero de 2020). *El estrés interpersonal: la complejidad de nuestras relaciones*. Obtenido de La Mente es Maravillosa ESP:  
<https://lamenteesmaravillosa.com/el-estres-interpersonal-la-complejidad-de-nuestras-relaciones/>
- Torres, M. V. (2013). *Estrés en la infancia: Su prevención y tratamiento*. Madrid: Narcea S.A ediciones.



Vega Valero, C. Z. (2010). Primer estudio de validez de constructo del inventario de estrés infantil. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 10.

Recuperado a partir de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/18989>

González Ramírez, M. T., & Landero Hernández, R. (2007). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) : validación en una muestra mexicana. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 12(3), 189–198. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.12.num.3.2007.4044>

## 5. ANEXOS

### Anexo A

#### I.I.E.C. Inventario Infantil de Estrés Cotidiano

Edad		
Género	M	F

Señala por favor, las cosas que te ocurren habitualmente de las situaciones que aparecen a continuación marcando con una **X**, SI o NO.

- |  |         |
|--|---------|
| i. Durante este curso 2023 ¿he estado enfermo/a varias veces?                    | SI / NO |
| ii. Con frecuencia me siento mal (dolor de cabeza, náuseas, etc.)                | SI / NO |
| iii. ¿Tengo cambios de apetito? (como demasiado o como muy poco)                 | SI / NO |
| iv. ¿Me sobresalto por cualquier cosa?   | SI / NO |
| v. ¿Tengo pesadillas frecuentemente?   | SI / NO |
| vi. ¿Paso mucho tiempo sin hacer nada?   | SI / NO |
| vii. ¿Me preocupa mi apariencia física? (me veo muy gordo/a o muy flaco/a, etc.) | SI / NO |
| viii. ¿Me cuesta mucho concentrarme en una tarea?                                | SI / NO |
| ix. ¿Me canso muy fácilmente?  | SI / NO |
| x. ¿Me muevo constantemente, no puedo estar quieto/a?                            | SI / NO |
| xi. ¿Mis padres me regañan por comer muchas chucherías?                          | SI / NO |
| xii. ¿Mis padres me llevan muchas veces al médico/a?                             | SI / NO |
| xiii. Normalmente saco malas notas   | SI / NO |
| xiv. ¿He tenido cambios imprevistos de maestro/a?                                | SI / NO |
| xv. Mis maestros/as ¿son muy exigentes conmigo?                                  | SI / NO |
| xvi. ¿Participo en demasiadas actividades extraescolares?                        | SI / NO |
| xvii. En el colegio ¿se meten mucho conmigo?                                     | SI / NO |
| xviii. ¿Las tareas del colegio me resultan difíciles?                            | SI / NO |
| xix. Visito poco a mis familiares (abuelos/as, tíos/as, primos/as, etc.)         | SI / NO |
| xx. ¿Paso mucho tiempo solo/a en casa?   | SI / NO |
| xxi. ¿Paso poco tiempo con mis padres?   | SI / NO |
| xxii. ¿Mis padres me mandan más cosas de las que puedo hacer?                    | SI / NO |
| xxiii. ¿Hay problemas económicos en mi casa?                                     | SI / NO |
| xxiv. Mi padre/madre tiene malos hábitos (bebe, fuma mucho, etc.)                | SI / NO |
| xxv. Recientemente ¿ha enfermado un familiar cercano?                            | SI / NO |

## Anexo B



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



### Listada de Cotejo: Niveles Estrés Infantil al reincorporarse a la nueva normalidad Post Covid-19 (versión impresa)

El propósito de este listado es obtener información de los cambios ocasionados por la pandemia covid-19 al reincorporar a los niños a la nueva normalidad, desde la perspectiva de sus tutores legales. Por medio de la presente hago constar que, al responder este cuestionario, doy mi consentimiento informado para que se utilice la información proporcionada en la elaboración de la investigación que acompaña esta serie de preguntas, siendo consiente que el proceso no es obligatorio, y que la participación voluntaria al mismo implica un compromiso de confidencialidad de parte del investigador.

No.		SI	NO
I	¿Su hijo(a) tuvo que utilizar materiales de higiene personal adicionales al reincorporarse en la nueva normalidad post Covid-19? Tales como gel antibacterial, alcohol, visores, mascarillas, etc.		
II	¿Su hijo(a) manifiesta sentimientos de frustración o impotencia respecto a los cambios que debe realizar en su rutina escolar o social post Covid-19?		
III	¿Ha notado un aumento problemas de salud en su hijo(a) desde su reincorporación a la nueva normalidad post Covid-19?, como: problemas estomacales, cansancio, dolores de cabeza entre otros.		
IV	¿Su hijo a presentado cambios drásticos en su estado de ánimo como enojo o cansancio que repercutieran en su dinámica familiar?		
V	El rendimiento académico de su hijo(a) ¿ha disminuido al reincorporarse a la nueva normalidad post Covid-19?		
VI	¿Su hijo(a) ha recibido servicios de salud mental y/o de salud física en persona posterior a la pandemia Covid-19?		
VII	El horario de sueño de su hijo(a) ¿ha cambiado drásticamente al reincorporarse a la nueva normalidad post pandemia Covid-19?		

## Anexo C



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



Edad		
Género	M	F

### Cuestionario Dicotómico: Emociones a causa de la nueva normalidad post Covid-19

**Instrucciones:** encierra dentro de un círculo o colorea SI o NO, a las preguntas que se plantean respecto a las emociones al adaptarse a la nueva normalidad a causa del covid-19.

I	Me fue sencillo aceptar las nuevas reglas de mi escuela/colegio al regresar a clases presenciales	Si	No
II	Hice algunos cambios de mi escuela/colegio que no me gustaron al regresar a clases presenciales	Si	No
III	Alguna vez sentí miedo por mi o por alguien conocido a causa de haberse contagiado con covid-19	Si	No
A causa de los cambios que ocurrieron al terminar la cuarentena; en mi hogar, en mi familia y en mi colegio o escuela, he tenido alguna de estas emociones:			
IV	Alegría.	SI	NO
V	Frustración	SI	NO
VI	Tristeza.	SI	NO
VII	Temor	SI	NO
VIII	Ira	SI	NO

**Anexo D**

Universidad de San Carlos de Guatemala

Centro Universitario Metropolitano

Escuela de Ciencias Psicológicas



Asentimiento informado para:

Por medio de la presente hago constar que yo \_\_\_\_\_ Identificándome con el número de DPI: \_\_\_\_\_ como el titular o encargado de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_ años de edad. Doy mi consentimiento para que pueda trabajar en la elaboración del Inventario Infantil de Estrés Cotidiano (IIEC) con mi hijo(a), niño(a) u adolescente a mi cargo, así como cuestionario que evalúa el proceso de reintegración a la nueva normalidad.

1. Objetivos del estudio: El propósito de esta investigación es determinar los niveles de estrés post Covid-19 en estudiantes de nivel primario; Utilizando un diseño cuantitativo y descriptivo, y la recopilación de datos se realizará a través de un cuestionario.
2. Procedimiento: Si se acepta participar en este estudio, será necesario completar un cuestionario que incluirá preguntas relacionadas al estrés, su relación con Covid-19 y la nueva normalidad. El tiempo estimado para completar la encuesta es de un estimado de 15 a 25 minutos.

3. Voluntariedad de la participación: La participación en este estudio es completamente voluntaria. Mi hijo(a) tiene el derecho de negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia ni afectando su estatus académico.
4. Beneficios y riesgos: Los resultados obtenidos pueden contribuir a la comprensión del estrés acumulado post Covid-19 y la reintegración en la nueva normalidad, lo cual podría ayudar a desarrollar intervenciones y estrategias de apoyo adecuadas en el futuro.
5. Confidencialidad y anonimato: Todos los datos recopilados en este estudio serán tratados de forma confidencial y se mantendrán en estricto anonimato. Esta información se utilizará únicamente para fines de investigación y no se divulgarán detalles que puedan identificar a los participantes.

He recibido suficiente información sobre el estudio y entiendo por completo el propósito del estudio. Acepto las condiciones del proceso investigativo brindado por parte del Investigador.

Firma \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

**Anexo E**

Aplicación de las pruebas a niños(as) en la institución Colegio María de la Merced Mixco, cuyos rostros son censurados para respetar su condición como menores y privacidad.

