



ESTRÉS INFANTIL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Millerlandy Domínguez Alvarado ID: 584804

Lina Patricia Erazo Calvo ID: 571397

Nathalia Ramírez Quintero ID: 570254

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

Facultad de educación virtual y a distancia

Programa de psicología

Guadalajara de Buga

2021

ESTRÉS INFANTIL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Millerlandy Domínguez Alvarado ID: 584804

Lina Patricia Erazo Calvo ID: 571397

Nathalia Ramírez Quintero ID: 570254

Documento resultado de trabajo de grado para optar el título de psicólogo

Directora: Viviana Gómez Cabal
Psicóloga Especialista en Gerencia Educativa
Maestrante en Psicología Clínica y de la Salud

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
Facultad de educación virtual y a distancia
Programa de psicología
Guadalajara de Buga
2021

Agradecimientos

En primer lugar, le agradecemos a Dios por darnos la sabiduría, el tiempo, los recursos y la oportunidad de realizar este trabajo.

A nuestras familias por el apoyo incondicional y el acompañamiento brindado en todo este proceso formativo, tan importante para nuestras vidas.

Al Colegio Colombo Adventista del Municipio de Tuluá, el cual nos brindó la oportunidad de realizar la investigación en la Institución.

A nuestra asesora de trabajo de grado, Viviana Gómez Cabal, quien orientó la investigación, aportó sus conocimientos y compartió sus experiencias para el desarrollo del proyecto.

A los niños de grado quinto del CEA, por su disposición y compromiso para el cumplimiento de las actividades.

Tabla de contenido

Contenido

	1
ESTRÉS INFANTIL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	1
ESTRÉS INFANTIL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	2
Resumen	8
Introducción	9
Planteamiento del Problema	12
OBJETIVOS	16
Objetivo General	16
Objetivos Específicos	16
Justificación	17
Supuesto	21
Estado del Arte	22
Revisiones Nacionales	22
Revisiones Internacionales	24
Marco Teórico y Conceptual	29
El estrés como proceso activador	29
El estrés como componente negativo de la vida	31
El estrés como respuesta	32
Fases del estrés	33
<i>Efectos del estrés en el individuo</i>	34
Afectaciones físicas:	34
A nivel cognitivo	34
A nivel emocional	35
A nivel Conductual	35
Estrés infantil	36
Afrontamiento	37
Estrategias de afrontamiento	39
Estilos de afrontamiento	41
Las emociones	43

Gestión emocional	44
Etapa del desarrollo humano (Niñez media)	46
Desarrollo físico en la niñez media	47
Desarrollo cognoscitivo en la niñez media	48
Marco Político y Legal	50
Metodología	52
Tipo de Investigación y Enfoque	52
Población y Muestra	54
Población	54
Muestra	54
Variables o Categorías de Análisis	56
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información	58
Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)	58
Escala de Afrontamiento para Niños (EAN)	59
Grupo Focal	60
Entrevista a docente director de grupo	61
Técnica de análisis de resultados	62
Análisis de material empírico	64
Etapas para el análisis de los resultados	65
Consideraciones éticas y bioéticas de la investigación	67
Resultados	70
1. El inventario de estrés cotidiano infantil (IECI)	70
2. Escala de Afrontamiento para Niños (EAN)	74
Análisis de los testimonios del grupo focal (escolares grado 5°)	79
Entrevista a docente, director del grado quinto	90
Discusión	100
<i>Factores relacionados con el estrés infantil</i>	100
<i>Salud</i>	102
<i>Alteración emocional.</i>	107
Escuela	108
Familia	111
Identificación de las estrategias de afrontamiento	113

Estrategias psicoeducativas utilizadas por el docente para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento en niños de 9 a 11 años.	121
La cartilla didáctica	122
Conclusiones	125
Recomendaciones	128
Referencias Bibliográficas	131
Anexos	143

Listas especiales (tabla de figuras y apéndices)

Tabla 1 Definición de categorías de análisis	56
Tabla 2 Resultados Inventario de estrés Cotidiano infantil.....	71
Tabla 3 Resultados Escala de Afrontamiento para Niños (EAN).....	75
Tabla 4 Matriz de análisis de entrevista participantes.	79
Tabla 5 Matriz de análisis de entrevista docente	91

Resumen

La presente investigación, tiene como objetivo determinar los factores que generan e intervienen en el estrés infantil y las estrategias de afrontamiento ante las situaciones generadoras de estrés, de los estudiantes del grado quinto del Colegio Colombo Adventista en la ciudad de Tuluá, Valle del Cauca. El estudio se llevó a cabo desde el enfoque cualitativo de tipo descriptivo, donde se contó con la participación de 13 alumnos de ambos sexos en edades de 9 y 11 años, a los cuales se les aplicó, el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), que evalúa factores estresores en el ámbito de la salud, la escuela y familia, y la Escala de Afrontamiento para Niños (EAN). Además, se realizó un grupo focal y una entrevista al director de grupo, con el fin de conocer más información sobre algunos aspectos que causan estrés en los escolares y las estrategias psicopedagógicas utilizadas en el aula.

Así se obtiene como resultado, que cuatro niños presentan un nivel de estrés medio alto, relacionado principalmente con factores estresores en la salud y la familia, lo cual desequilibra su bienestar a nivel físico, emocional y conductual. Por otro lado, se evidencia que siete estudiantes se focalizan en el afrontamiento centrado en el problema y seis en el afrontamiento improductivo e igualmente, se refleja una metodología orientada en la praxis religiosa adventista que fortalece el constructo personal del niño y mitiga los efectos del estrés infantil.

Palabras clave: Estrés infantil, afrontamiento, salud, familiar, escolar, educación adventista.

Introducción

Desde los últimos años, el ser humano ha enfrentado constantes cambios en su ambiente, que de una u otra manera le han generado alteración a su vida, a causa de factores estresante en su cotidianidad. No obstante, es muy común atribuir los problemas de estrés solo a los adultos, dejando de lado las necesidades y alteraciones emocionales que la población infantil también enfrenta en la actualidad, donde incluso son afectados de forma directa o indirecta; entendiendo que el comportamiento del adulto cuidador, puede influir en la aparición de patrones estresores en los niños y niñas, por lo cual, en algunos de los casos, la población infantil, no cuenta con estrategias de afrontamiento efectivas y apropiadas a situaciones difíciles que se les presente.

Según la Universidad de la Sabana (2019):

En Colombia, la Encuesta Nacional de Salud Mental incluyó por primera vez en el 2015 a niños a partir de los siete años (Ministerio de Salud, 2015). Según el estudio, los trastornos mentales más frecuentes están asociados a la depresión, el estrés y a la ansiedad; los más afectados son los adolescentes y las mujeres. Algunos de los datos que arrojó la encuesta demostraron que los más recurrentes entre los siete y los 11 años se asocian al déficit de atención y a la ansiedad por separación; en los adolescentes entre los 12 y los 17 años predominan la fobia social, la dificultad para comunicarse con otros y la depresión (párr. 3).

Considerando el impacto psicológico, emocional, cognitivo y social que produce en los niños y niñas el estrés, es importante que se originen propuestas recurrentes que ofrezcan orientación sobre el manejo de esta situación tan latente en el país, aún más considerando que si no se le da la importancia necesaria, pueden originar otras psicopatologías en los infantes. Por lo cual, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2002), menciona la importancia de reconocer que: “todos los niños y niñas, sin distinción, tienen derecho a gozar de las mismas oportunidades de vida sana y desarrollo pleno hasta el máximo de sus potencialidades, garantizadas por el Estado, sus familias y sus comunidades” (p.37).

Por consiguiente, es preciso mencionar que en Colombia, a nivel local en el Valle del Cauca, no existen muchas investigaciones sobre el estrés infantil, las consecuencias y sus estrategias de afrontamiento, de ahí que, en la siguiente monografía se pretenda realizar una intervención para determinar los factores que generan e intervienen en el estrés infantil y las estrategias de afrontamiento ante situaciones generadores de estrés en los niños de 9 a 11 años del Colegio Colombo Adventista, en Tuluá, Valle del Cauca mediante la aplicación del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), la Escala de Afrontamiento para Niños (EAN), el grupo focal y la entrevista al docente.

De esta manera, la investigación presenta una descripción sobre el planteamiento del problema que abarca los temas principales (estrés infantil y estrategias de afrontamiento), la justificación, teniendo en cuenta las cifras estadísticas y la necesidad de obtener mayor información sobre estos factores en la niñez, lo cual se fundamenta en el marco teórico y

conceptual respecto al estrés, sus componentes, las fases y efectos, así como el afrontamiento, sus estrategias, emociones y aspectos relacionados con las etapas del desarrollo en la niñez media.

Por lo tanto, en este estudio de tipo cualitativo desarrollado con un grupo de 13 niños, se hallaran los resultados de dos instrumentos psicométricos, el consolidado de los testimonios de los participantes durante el grupo focal y la entrevista al docente director de grupo del grado quinto, de acuerdo a unas subcategorías (estilo de afrontamiento, situación percibido como peligro, sensaciones físicas, alteración emocional y apoyo percibido) y (estrategias de afrontamiento en niños, estrategias pedagógicas para reducir el estrés y educar en inteligencia emocional, factores estresores y praxis religiosa institucional); cuyo análisis se recogerá en la discusión, la cual da respuesta a los cuatro objetivos establecidos, para finalmente plantear la conclusión y las recomendaciones que se consideraron pertinentes, de acuerdo con la información obtenida.

Planteamiento del Problema

Siglos atrás, cuando iniciaron los primeros aportes de varios filósofos acerca de la razón y los diversos procesos que se desarrollan en la mente humana para concebir ideas, se daba más importancia al “conocimiento”, que a la dimensión ética, moral y afectiva del ser humano. Esto en gran parte se debió, porque muchos aportes de teóricos consideraban a la razón como una faceta dispar con la emoción, característica que es muy marcada en la ciencia.

Sin embargo, en la actualidad, muchos estudios han demostrado que las emociones al no ser manejadas u orientadas correctamente pueden convertirse en obstáculos para el desarrollo de un proyecto de vida, teniendo en cuenta que el ser humano es integral, es decir que debe trabajar diariamente en fortalecer tanto su área afectiva como racional; aún más, cuando las demandas del contexto social exigen del individuo una capacidad de adaptación cada vez más rápida y efectiva, debido a que la dinámica del mundo actual gira entorno a la transformación constante y a la inmediatez; generando cierta complejidad en los procesos de interacción, en las diferentes esferas en las que se desenvuelve el ser humano (social, familiar, académica, entre otras), porque resulta difícil procesar y codificar toda la información a la que hoy en día se tiene acceso.

De esta manera, resulta fundamental resaltar que los niños no son ajenos a esta situación, dado que diariamente se ven enfrentados a diferentes retos que ponen a prueba sus habilidades, capacidades y recursos personales para asumir las exigencias del medio, lo cual puede generar ciertos niveles de estrés, teniendo en cuenta que la infancia, es una etapa del

desarrollo donde se suscitan cambios a nivel cognitivo, emocional y conductual, que fortalecen o ponen en riesgo la interacción social que el infante establece con su entorno.

La tensión física o emocional, conocida como estrés, si bien se sabe que existe, se atribuye más a las personas adultas, sin embargo, considerar esta premisa resulta inadecuado, teniendo en cuenta que los niños son seres que sienten y experimentan situaciones o pensamientos que pueden llegar a desbordar los recursos personales con los que cuentan; aún más, si estos no han sido reforzados asertivamente por los primeros entes de socialización y no le han brindado las herramientas necesarias, para desenvolverse en el contexto social. Es por ello, que Amores (2016, como se citó en Vilcacundo, 2020), hace referencia a que:

El estrés es la respuesta a la sobrecarga de actividades y la capacidad para satisfacerlas, el estrés afecta a cualquier persona agobiada, incluso niños. En los niños de edad escolar al separarse de sus padres provoca ansiedad, a medida que los niños crecen las responsabilidades académicas, sociales generan estrés. (p. 20).

Por lo tanto, los niños al igual que los adultos, tratan de ajustarse a las demandas del medio, las cuales en ocasiones se convierten en un factor estresor, que pueden ocasionar “sintomatología de tipo física (dolor de cabeza, molestias estomacales), cognitiva (ansiedad, incapacidad de relajarse, irritabilidad, miedos recurrentes), conductas agresivas y regresión a comportamientos típicos de etapas anteriores del desarrollo, entre otros” (Arrieta, López y Albanesi, 2015, p. 99).

Es por ello, que hablar de estrés infantil, resulta fundamental dadas las implicaciones que esto conlleva para el adecuado desarrollo evolutivo del ser humano, puesto que la infancia representa una etapa del ciclo vital sumamente importante en el establecimiento de estrategias de afrontamiento, las cuales mediarán las afectaciones a nivel mental que pueda presentar una persona en la transición por cada etapa de desarrollo; teniendo en cuenta que el constructo personal, se edifica en los primeros años de vida pero permanece para siempre. Por lo anterior, es fundamental comprender que el estrés en los niños no aparece necesariamente bajo situaciones negativas, por el contrario, el hecho de adaptarse a un cambio genera expectativa al infante.

Cabe aclarar que existen factores de riesgo que potencializan el estrés infantil de manera negativa, como, por ejemplo: relaciones familiares complicadas, sobre carga a nivel educativo, frustración frente algo, falta de tiempo libre, malas relaciones con sus pares, problemas de salud, etc. Por lo cual, es indispensable hablar de estrategias de afrontamiento, considerando el hecho de que, en el autoconocimiento de cada niño, afloran las emociones que deben gestionar para incrementar la percepción de control sobre aquello que le ocurre, de manera que, logre potencializar la capacidad de razonamiento y análisis sobre las diversas situaciones cotidianas que viven.

Ahora bien, considerando que el estrés infantil representa una problemática actual, que puede repercutir de manera negativa en el desarrollo de los niños, porque pasa de ser una respuesta de activación de la conducta que responde a las demandas del entorno, a una

alteración a nivel cognitivo, conductual y emocional que genera malestar psicológico, lo cual puede verse mediado por las estrategias de afrontamiento, dado que estas le brindan al niño la posibilidad de ser asertivo en la manifestación de emociones, en la toma de decisiones y en mantener un equilibrio mental, que le permita afrontar de manera adecuada las diferentes situaciones a las que se vea enfrentado en el transcurso de su vida.

De ahí la importancia de estudiar estos aspectos en una población infantil en una institución educativa, con el fin de obtener un punto de partida desde una perspectiva crítica, que permita realizar una contribución a la investigación científica en psicología y dar un aporte a la problemática propuesta; para lo cual es necesario plantear la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los factores que generan e intervienen en el estrés infantil y las estrategias de afrontamiento ante las situaciones generadoras de estrés?

OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar los factores que generan e intervienen en el estrés infantil y las estrategias de afrontamiento, ante las situaciones generadoras de estrés en los niños de 9 a 11 años del colegio Colombo Adventista, en Tuluá, Valle del Cauca.

Objetivos Específicos

1. Evaluar el estrés infantil que presentan los niños del grado quinto en el rango de edad establecido.
2. Identificar las estrategias de afrontamiento de los niños de 9 a 11 años.
3. Conocer las estrategias del docente para orientar a los estudiantes del grado quinto, frente al fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento que minimicen los riesgos del estrés infantil.
4. Brindar herramientas psicopedagógicas que permitan a los docentes, padres de familia y cuidadores, realizar actividades que fortalezcan las estrategias de afrontamiento en situaciones estresantes de los niños y niñas.

Justificación

Las personas y especialmente los niños, constantemente se ven enfrentados a diversas situaciones o factores en su vida diaria, que afectan sus estados emocionales y físicos; generando reacciones poco adaptativas al no saber cómo afrontar aquello que les está sucediendo; es por ello que aspectos psicológicos como el estrés infantil y las estrategias de afrontamiento, han sido temas de interés en los últimos años, pero que requieren de más estudios para su detección y así desarrollar acciones preventivas.

Por lo tanto, resulta fundamental abordar estos mecanismos en la investigación científica, debido a las implicaciones en el bienestar psicológico de los infantes, puesto que “el estudio del afrontamiento en niños y adolescentes es un tema que se contempla en el estudio del desarrollo saludable o normativo, ya que poseer habilidades de afrontamiento es una garantía de vida saludable y de calidad de vida” (Arrieta et al., 2015, p. 99); considerando el hecho de que, “el *afrontamiento* se refiere a un conjunto de esfuerzos dirigidos a manejar del mejor modo posible (reduciendo, minimizando, tolerando o controlando) las demandas internas y ambientales excesivas o estresantes” (Pascual y Conejero, 2019, p. 76), que se generan al interactuar con el medio, al establecer relaciones interpersonales e incluso ante situaciones de enfermedad, pobreza, violencia física y sexual, exclusión, entre otros.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el año 2020, “los trastornos mentales representaron el 16% de la carga mundial de enfermedades y lesiones en las personas de edades comprendidas entre 10 y 19 años” (párr. 2); índices considerables que representan estadísticamente lo que puede ser un problema social en salud mental, y que requiere de una atención oportuna para la prevención y promoción. Además, en el informe del Ministerio de Salud (2017-2018) se establece que en “América Latina y el Caribe la prevalencia de problemas o trastorno mentales es del 12,7% al 15%, por ende, “los expertos consideran que el desarrollo de las habilidades sociales y las capacidades de afrontamiento, ayudarán a prevenir enfermedades como la depresión y la ansiedad” (Ministerio de Salud, 2018, p.3)

De ahí, la trascendencia de analizar estos factores dado que pueden estar directamente relacionados con mayores probabilidades de que la población infantojuvenil, presente desequilibrios emocionales que derivan en trastornos psicopatológicos. En este sentido, Compas et al., (2001, como se citó en Romero, Gómez, Duran y Ruiz, 2017) mencionan que:

La importancia de estudiar el afrontamiento en la edad infantil se encuentra en el hecho de que la promoción de las estrategias de afrontamiento durante la infancia puede situar a los niños en trayectorias del desarrollo más o menos adaptativas y estas pueden ser predecesoras de los patrones de afrontamiento a lo largo de la edad adulta (p. 2758)

De tal forma que, es importante aportar a la formación integral de niños y niñas, mediante un trabajo conjunto entre la familia y el contexto educativo, a través de espacios tanto de aprendizaje como de socialización, para regular la conducta, generar autocontrol,

disminuir signos de violencia y desbordamiento emocional, con el fin de propender por un desarrollo sano durante la infancia y la adolescencia.

Por lo tanto, conocer los factores de estrés y las estrategias de afrontamiento en los niños de 9 a 11 años, permite tomar acciones preventivas para mitigar esta problemática social, que puede permear en su calidad de vida, puesto que “el desconocimiento de las consecuencias e impactos que derivan del estrés en los niños y niñas contribuirá en el incremento de las dificultades del aprendizaje y en las alteraciones del comportamiento que afectarán el área emocional, social y cognitiva” (Recalde y Almeida, 2014, p, 10). Con lo anterior, se vislumbra la necesidad de plantear estrategias psicopedagógicas a través de diferentes actividades, que sirvan como guía para los docentes, padres de familia y/o cuidadores que tienen a cargo niños y niñas, teniendo en cuenta que la población infantil vive situaciones de estrés y necesitan una orientación que les permita afrontar de manera saludable las problemáticas del contexto familiar, escolar y de salud, es decir, la promoción del fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento.

Así mismo, la identificación de estas estrategias permitirá obtener información relevante, que garantice “el éxito de la intervención psicoeducativa y la orientación escolar” (Morales, et al 2012, p. 476), a la vez que contribuye a la estructuración de programas para la promoción y fortalecimiento de las mismas; que puedan ser implementadas desde el contexto escolar, el cual representa un importante punto de referencia puesto que, su objetivo principal es contribuir a la formación académica y personal de los niños; guiándolos por el adecuado desarrollo psicosocial en las diferentes etapas del ciclo vital y potenciando “las capacidades

físicas, sociales, emocionales y cognitivas desde las etapas tempranas de la vida” (MINSALUD, 2017, p2); para que se consoliden como seres humanos saludables y emocionalmente estables.

Supuesto

La población infantil, es igual de vulnerable a los adultos frente al estrés, debido a las diferentes situaciones o factores de riesgo que pueden llegar a alterar o afectar su tranquilidad emocional o física, tales como: problemas familiares, dificultades escolares, malas relaciones interpersonales, enfermedades, entre otros; sumado a ello, los niños cuentan con estrategias de afrontamiento del estrés que en ocasiones no son moderadas o usadas de forma adecuada, lo cual dificulta la adaptación a los cambios en los diferentes ambientes en los que se desenvuelven. De ahí, la importancia de promover el manejo del estrés y el desarrollo de estrategias de afrontamiento, que faciliten el proceso académico y la resolución de conflictos en el nuevo grado escolar al que serán promovidos.

Estado del Arte

A continuación, se genera una revisión documental relacionada con el estrés infantil y las estrategias de afrontamiento, que permite un acercamiento al estado actual del fenómeno de estudio.

Revisiones Nacionales

Uribe, et al. (2018) en la investigación denominada “La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes”, buscó conocer la asociación que existe entre el afrontamiento y el bienestar psicológico y determinar el efecto que los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento producen en el bienestar psicosocial de la población adolescente evaluada. La muestra fue de 104 estudiantes entre 15 a 18 años de colegios públicos de la ciudad de Montería (Córdoba, Colombia). El estudio utiliza la escala de bienestar psicológico, para evaluar seis dimensiones: la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el crecimiento personal y el propósito en la vida y la escala de afrontamiento para adolescentes en la que se evalúan 18 estrategias distintas de afrontamiento. Los resultados muestran una relación significativa y positiva entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en ambos sexos, así como la utilización de las estrategias dirigidas a la resolución del problema, por medio de acciones realizadas por el individuo, o buscando el soporte de los demás, se relacionan con alto bienestar, mientras que las estrategias pertenecientes al estilo improductivo, se correlacionan con bajo bienestar.

Palacio, et al. (2018) mediante un artículo denominado “el estrés escolar en la infancia: una reflexión teórica”, realizaron una investigación de varios artículos entre los años 2012-2017 los cuales, analizaron el tema del estrés escolar en niños y niñas de 8 a 12 años. Para esto, se eligieron 77 referencias bibliográficas donde se examinaron tres criterios: edad de los infantes, idioma y estrés en el contexto educativo. La información se recabó en los meses de agosto - noviembre 2017 con artículos descriptivos y experimentales.

Dentro de las conceptualizaciones Palacio et al. (2018) encontraron que el estrés es: el conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta a determinadas situaciones, el cual ha sido estudiado por diferentes disciplinas, especialmente en la medicina y la psicología (Arias, 2012), cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión, la cual es denominada como estrés académico y ocurre tanto en el espacio individual como en el aula (Orlandini, 1999), las obligaciones escolares, en algunas ocasiones desempeñan el papel de estresores, sí provocan sentimientos de angustia y frustración por parte de los estudiantes, a estas circunstancias se les denomina según los autores como estrés escolar (Águila et al., 2015), “se evidencia que los niños también son vulnerables al estrés, debido a las diferentes situaciones o factores que pueden llegar a alterar o afectar su tranquilidad emocional o física, estas situaciones se pueden dar en los diferentes ambientes o contextos en los cuales el niño se desenvuelve, tales como: el familiar, el escolar, entre otros” (Fernández et al., 2015).

Esta investigación afirma que los estudios sobre esta temática en particular, cobran relevancia a fin de aumentar la comprensión de la realidad infantil, por tal motivo, este tipo de estudios requieren ser realizados en los contextos de cada país o región.

Revisiones Internacionales

El estudio realizado por Romero, et al. (2017) denominado “Afrontamiento y algunos problemas internalizados y externalizados en niños” tiene como objetivos conocer las estrategias de afrontamiento que con mayor frecuencia utilizaban un grupo de escolares, analizar su relación con los problemas internalizados y externalizados e indagar sobre el impacto de las estrategias de afrontamiento en estos problemas. Participó una población estudiantil de 394 niños (189 niños y 205 niñas) entre los 8 y 12 años quienes cursan los grados de 3° a 6° de diferentes escuelas ubicadas en la ciudad de México.

Se realizó una evaluación grupal en la cual se utilizaron 3 tipos de instrumentos: 1. Ficha sociodemográfica para niños, para conocer las características de los mismos, 2. escala infantil de afrontamiento (EIA), la cual permitirá conocer las estrategias de afrontamiento que los niños utilizan con mayor frecuencia de acuerdo con la siguiente clasificación: 1. Afrontamiento funcional (negociación, autocrítica, autosuficiencia, resolución de problemas, adaptación y búsqueda de apoyo; 2. Afrontamiento disfuncional (enojo, autoagresión, oposición y aislamiento social o retraimiento); 3. Afrontamiento centrado en la emoción (tristeza y miedo) y 4. Afrontamiento evitativo (distracción y evitación).

Y, 3. Cuestionario de problemas internalizados y externalizados, el cual consta de 6 factores: comportamiento disruptivo, depresión, comportamiento adaptativo, ansiedad, agresión física y autolesiones, que fueron agrupados en dos dimensiones: la dimensión de problemas externalizados (DPE) (agresión, autolesiones y comportamiento disruptivo) y dimensión de problemas internalizados (DPI) (ansiedad y depresión).

Los resultados muestran que las estrategias de afrontamiento que más utilizan los niños partícipes del estudio se incluyen en el afrontamiento funcional (negociación, autocrítica, autosuficiencia, resolución de problemas, adaptación y búsqueda de apoyo). Seguido de afrontamiento disfuncional, luego afrontamiento centrado en la emoción y por último afrontamiento evitativo. También se halló que “a mayor presencia de estrategias de afrontamiento disfuncional, mayor presencia de síntomas de psicopatología”, es decir, “a mayor empleo de estrategias de afrontamiento funcional, menor expresión de problemas externalizados, mientras que, a mayor empleo de estrategias de tipo disfuncional y centrado en la emoción, mayor presencia de problemas tanto internalizados como externalizados.

Por su parte, Arrieta et al. (2017) desarrollaron una investigación llamada “estrategias de afrontamiento y estrés en un grupo de niños de la ciudad de San Luis (Argentina)”, la cual tuvo como objetivo indagar sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a las situaciones estresantes en un grupo de niños de ambos sexos, así como detectar posibles relaciones entre las estrategias de afrontamiento utilizadas, el género y el nivel de estrés vivenciado. La metodología que se utilizó en el estudio, fue la no experimental con un diseño

cuantitativo y transversal a partir de una muestra no probabilística - intencional, conformada por 106 niños (51 varones y 55 mujeres) entre 8 y 12 años pertenecientes a dos instituciones educativas. Para el estudio se utilizaron dos instrumentos, el inventario infantil de estresores cotidianos (IIEC, Trianes et al., 2009) y el de estrategias situacionales de afrontamiento (ESAN) en niños y niñas (Morales- Rodríguez, 2008), los cuales recogen datos sobre los hechos ocurridos en los últimos doce meses, en la salud, contexto familiar, el contexto escolar y el social. En cuanto a los resultados, las tres estrategias de afrontamiento más utilizadas por el total de los niños encuestados fueron la búsqueda de información, el apoyo social y las estrategias de emociones. Además, se determinó que, ante los niveles altos y moderados de estrés, utilizaban más estrategias de afrontamiento como la evitación conductual y cognitiva.

Vilcacundo (2020) en su estudio “Estrés infantil y estrategias de afrontamiento en niños víctimas de violencia escolar”, plantea como objetivo describir el estrés infantil y las estrategias que utilizan los niños víctimas de violencia escolar, de una población de 102 niños y niñas en un rango de edad de 8 a 12 años, de la unidad educativa Mario Cobo Barona (Provincia de Tungurahua, Ecuador). La muestra se conformó con 54 niños, 26 de sexo masculino y 28 del sexo femenino. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Test de Acoso Escolar como criterio de selección, la Escala de Estrés Cotidiano Infantil para conocer el nivel de estrés de los niños y la Escala de Estrategias Situacionales de Afrontamiento, para determinar las estrategias más utilizadas por los menores frente al evento estresante. Los resultados obtenidos, muestran que más de la mitad de la muestra estudiada padecen de acoso escolar, manifiestan elevados

niveles de estrés escolar y de las estrategias de afrontamiento más utilizadas en la infancia resalta la manifestación de conductas agresivas.

Morales y García (2017) en su investigación “Efecto del entorno y rendimiento académico en las estrategias de afrontamiento infantil” tiene como objetivo analizar diferencias en las estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano empleadas por escolares en función de la procedencia de escuela urbana vs rural y rendimiento académico. Participó una población estudiantil de 126 escolares entre 9 y 12 años de la provincia de Málaga, quienes cursan los grados de 4 a 5 y están clasificados de la siguiente manera: 78 (31 niñas y 47 niños) hacen parte de un centro educativo urbano, y 48 (16 niños y 32 niñas) están en una institución ubicada en la zona rural. En esta población se aplicó la escala de afrontamiento para niños, para evaluar sus estrategias, donde se encontraron resultados diferenciales en función de la procedencia y el rendimiento escolar. Esta escala es usada para niños con rango de edad entre 8 y 12 años y cuenta con 35 ítems que referencia diferentes situaciones problemáticas. Algunas de las estrategias de afrontamiento aquí encontradas son: indiferencia, conducta agresiva, reservarse el problema para sí, evitación cognitiva o conductual, contar el problema a otros, o buscar información.

Morales (2016) plantea una investigación denominada “relaciones entre estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano y variables psicoeducativas”, donde investiga sobre las estrategias de afrontamiento ante situaciones problemáticas en la infancia y otras variables asociadas con las mismas. Usa estudios de caso, centrados en el análisis de estrategias de

afrontamiento del estrés cotidiano en población infantil y sus relaciones con la ansiedad escolar y otras variables de interés psicoeducativo. Aquí el investigador usó una escala de afrontamiento para niños (EAN), un Inventario emocional (BarOn ICE: NA) y un Cuestionario Educativo Clínico: Ansiedad y Depresión (CECAD), donde se obtuvieron resultados acerca de las relaciones existentes entre estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano infantil, ansiedad y otras variables psicoeducativas como la inteligencia emocional. Todo lo anterior, mediante una población de 150 niños y niñas de educación primaria.

Marco Teórico y Conceptual

El estrés como proceso activador

El ser humano constantemente se enfrenta a diversos cambios personales, contextuales y situacionales, que pueden desestabilizarlo en algún momento de la vida y causar el llamado estrés, el cual según Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Morales y García, 2017) “implica una particular relación entre la persona y el medio que es evaluado como agotador o que excede sus recursos y pone en peligro su bienestar” (p. 1) , ya sea “mental, físico y emocional, evocando una serie de respuestas emocionales, conductuales y fisiológicas” (Arrieta et al., 2015, p. 99).

El estrés puede definirse como un proceso normal que activa la acción del ser humano siempre y cuando, no desborde los recursos personales del individuo; causando un desequilibrio psicológico tal, que le impida realizar las actividades diarias que exigen el contexto personal, académico o familiar. De acuerdo con Cardozo (2016)

En el proceso de comprensión del estrés y su definición conceptual es necesario aclarar que no todo estrés es negativo, ya que se entiende al estrés como la tensión que un individuo ha de emplear ante un impulso / situación / estímulo que produce una reacción / respuesta. Esta aproximación permite comprender que el estrés es vital para la vida en plenitud. Provee de tensión y potencia, es necesario para establecer un proyecto y lanzarlo a su consecución (p. 82).

Es importante mencionar que el estrés ha sido abordado desde diferentes enfoques psicológicos que, desde sus perspectivas intentan explicar este fenómeno, por ejemplo, Oblitas (2004, como se citó en Naranjo, 2009) explica que:

Los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante. Por su parte, los enfoques psicosociales hacen énfasis en factores externos; es decir, en los estímulos y eventos productores de estrés. Por su lado, los enfoques con una orientación cognitiva subrayan que el estrés surge a partir de la evaluación cognitiva que la persona realiza tomando en cuenta tanto aspectos internos como aquellos propios del ambiente. Por otra parte, los enfoques más integradores consideran que el estrés debe comprenderse desde una perspectiva más amplia, por cuanto en este convergen e interactúan muchas variables (p. 172)

De acuerdo con Trianes, et al (2012) el estrés se clasifica de la siguiente manera:

... en acontecimientos vitales, crónicos y cotidianos. Los acontecimientos vitales han sido definidos como situaciones excepcionales, traumáticas, impredecibles e incontrolables que conllevan cambios muy relevantes en la vida de la persona y que exigen determinados reajustes adaptativos por parte de la misma, como por ejemplo la pérdida de un ser querido (Johnson, 1986). Los estresores crónicos se caracterizan por un endurecimiento de aspectos físicos y sociales en el ambiente próximo, que tienen como consecuencia una serie de privaciones y desventajas que propician continuas amenazas y cambios para el sujeto, como por ejemplo padecimiento de enfermedad crónica o altos niveles de contaminación acústica en la vivienda (Compas, 1987). Finalmente, el estrés cotidiano se define como las demandas frustrantes e

irritantes que acarrea la interacción diaria con el medio ambiente (Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus, 1981) (pp. 30- 31).

El estrés como componente negativo de la vida

El “estrés es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, por un lado, y sus conocimientos y capacidades, por otro” (Stavroula, et al, 2004, p. 4). Es definido como “un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (eustrés)” (Neidhardt et al. 1989, como se citó en Naranjo, 2009, p. 173). Según Naranjo (2009) el estrés “tiene efectos que inciden tanto en la salud física y mental como en el rendimiento laboral y académico. Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales” (p. 171).

González de Rivera (1979) dice que:

Incluso un estímulo agradable o indiferente puede inducir una reacción de estrés, si su intensidad tiende a ser excesiva. Los más simples cambios en la rutina habitual suponen esfuerzos de adaptación que, como RAHE (1978) ha demostrado, pueden acumularse hasta llegar a superar los límites máximos tolerables por el organismo, desencadenando reacciones patológicas (p.2).

La sensibilización temprana de la respuesta autónoma al estrés aumenta el riesgo de desarrollar psicopatologías a largo plazo como depresión, trastornos de ansiedad, problemas de conducta y delincuencia, trastorno de estrés postraumático, desorden bipolar, déficit de atención/hiperactividad, trastornos de personalidad, desorden de identidad disociativa, esquizofrenia, conductas autolesivas y propensión al suicidio y abuso de drogas y de alcohol, especialmente tras la vivencia de otros estresores añadidos en la edad adulta (OMS, 2020).

El estrés como respuesta

Barrio, et al. (2006) expresan lo siguiente:

Solemos identificar la respuesta de estrés como preparación, defensa y activación para enfrentarse de manera más o menos adecuada a las situaciones de vida. Desde una utilización usual en lenguaje cotidiano, parece que la respuesta de estrés tiene efectos necesariamente nocivos para el organismo. Sin embargo, se pueden diferenciar entre un tipo de estrés productivo o positivo (eu-estrés), que posibilita respuestas eficaces, potentes y facilitadoras de bienestar, y un estrés destructivo (diestrés) que se acompaña de sufrimiento, tensiones y escasa eficacia (p. 38-39).

La Encuesta Nacional de Salud Mental (2015, como se citó en Gil y Perdomo, 2017) hace referencia a que:

(...) Las consecuencias psicológicas de la exposición a eventos traumáticos en la población infantil (...) el trastorno de estrés postraumático (TEPT) es la entidad más estudiada en el contexto de la vivencia de un trauma; para los niños tiene la misma definición que para los adolescentes, con presencia de intrusiones del evento, que en niños menores se puede

presentar en el juego, síntomas afectivos, síntomas fisiológicos, conductas de evitación, hiperalertamiento y vigilancia (Nacional, n.d.). (p.10).

Fases del estrés

Tomando como referencia a Melgosa (1995, como se citó en Naranjo, 2009), el estrés pasa por tres fases: Alarma, resistencia y agotamiento.

En cuanto a la fase de alarma, constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas ante este agente son las primeras que aparecen para advertir a la persona que debe ponerse en estado de alerta una vez percibida la situación; por ejemplo, cuando hay exceso de trabajo o estudio, esta fase puede hacerle frente y resolver esto de la mejor forma posible, con lo cual la verdadera señal de estrés no llega a materializarse (p. 175).

En la fase de resistencia, las personas se dan cuenta de que la situación estresante está sobrepasando sus recursos personales y de afrontamiento y ello, genera frustración y sufrimiento, debido a que no puede equilibrar las exigencias que se presentan en la vida, por mucho que intentó estabilizar las cargas personales, familiares, académicas, económicas, sociales, etc., estas extralimitan la capacidad del individuo y lo desgastan, por ende, inician los primeros signos de afectaciones a nivel conductual, cognitivo, emocional, y físicos. (Naranjo, 2009).

Posteriormente, se presenta la fase de agotamiento que es la fase terminal del estrés. Esta se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o

simultáneamente. La fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno, y generalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira (Naranjo, 2009, p. 175).

Efectos del estrés en el individuo

Afectaciones físicas:

- Trastornos digestivos
- Aumento de la tensión arterial y dolor de cabeza
- Trastornos músculo- esqueléticos (trastornos de los miembros superiores).

A nivel cognitivo, según Melgosa (1995, como se citó en Naranjo, M., 2009).

- Dificultad para permanecer concentrado en una actividad.
- La retención memorística se reduce en la memoria a corto y largo plazo.
- Se presentan errores al momento de solucionar un problema.
- Incapacidad para evaluar acertadamente una situación presente y proyectarla en el futuro.
- Se presenta la desorganización.

Igualmente se evidencia según Neidhardt (1989, como se citó en Naranjo, M., 2009).

- Incapacidad para tomar decisiones.
- Pérdida de la confianza en sí mismo.
- Preocupaciones y ansiedad.
- Temores irracionales o pánico sobrecogedor.

A nivel emocional

- Dificultad para relajarse física y emotivamente.
- Se presentan aspectos como la impaciencia, intolerancia, autoritarismo y falta de consideración por otras personas.
- Menos dominio en sí mismo.
- Sentimiento de desánimo y desmotivación.
- Falta de autoestima que se ve afectada por pensamientos de incapacidad e inferioridad (Melgosa,1995, como se citó en Naranjo, M., 2009).

A nivel Conductual

- Incapacidad para expresarse verbalmente.
- Falta de entusiasmo.
- Es frecuente el ausentismo escolar.
- Fluctuación en la energía.
- Los patrones del sueño se alteran (insomnio o extremada necesidad de dormir).
- Se tiende a culpar a las personas o atribuirles responsabilidades propias.
- Presencia de tics.
- Frustración.
- Preocupación y tensión. (Melgosa 1995, como se citó en Naranjo, M., 2009).

Estrés infantil

Al respecto conviene decir, que el estrés actualmente no solo es un tema que se aborda en los adultos, sino que también se presenta en la población infantil, debido a los acontecimientos familiares, sociales y escolares, que se convierten en factores estresores, tanto externos que suponen pérdida, amenaza o daño, como los internos de tipo físicos y psicológicos, que llevan al niño a tener reacciones de estrés (Arrieta et al., 2015).

En 1986 Lazarus y Folkman (como se citó en Cassaretto et al., 2003)

plantearon que entre el niño y el ambiente hay una relación dinámica, mutuamente recíproca y bidireccional. De esta manera, el estrés es considerado un proceso que incluye las transacciones entre el individuo y su medio ambiente, durante el cual la percepción de amenaza y/o daño ocasiona reacciones físicas y psicológicas (p. 366).

De acuerdo con Trianes et al. (2012)

En la población escolar, los estresores de naturaleza cotidiana se agrupan en tres ámbitos principales: salud, escuela y familia (Trianes, 2002). En el ámbito de salud se hallan sucesos tales como situaciones de enfermedad, procedimientos médicos y preocupación por la imagen corporal. Respecto al ámbito escolar, se contemplan estresores tales como problemas en la interacción con el profesorado, dificultades en la realización de las tareas académicas, realización de exámenes, presiones académicas, bajas calificaciones escolares, cometer errores ante los compañeros y exceso de actividades extraescolares. Asimismo, se incluyen estresores relativos a las dificultades en las relaciones con iguales, como falta de aceptación de los iguales,

peleas y situaciones de ridiculización o burla. En cuanto al ámbito familiar, la literatura especializada señala estresores como dificultades económicas, falta de supervisión de los padres o soledad en el hogar y continuas peleas entre hermanos (p. 31).

Martínez y Pérez (2012, como se citó en Vilcacundo, 2020)

Han agrupado los factores estresantes en cinco grupos: Personal: existen características condicionadas por el medio que facilitan el estrés como son: la baja autoestima y falta de relaciones interpersonales. Familiar: la estructura familiar disfuncional, estilos parentales como permisividad, autoritarismo, sobreprotección. Escolar: escasa comunicación, dificultad en las relaciones interpersonales y sistemas educativos inflexibles. Social: la exposición a estímulos amenazantes como vivir en un entorno agresivo, falta de recursos económicos y escaso apoyo social. Salud: presencia de enfermedades crónicas, dolores y la hospitalización son fuentes de estrés infantil (p. 20).

Afrontamiento

El proceso por el cual las personas llegan a desarrollar inestabilidad o alteración, física, psicológica o emocional, están mediatizadas por el proceso de valoración cognitiva que la persona realiza. Autores como Lazarus y Folkman, afirman que el afrontamiento implica una doble valoración por parte del sujeto. En un primer momento, ante una determinada situación, el sujeto evalúa las consecuencias de la situación, es decir, si la demanda del entorno es amenazante o no (valoración primaria) y, en un segundo momento, valora sus propios recursos con el fin de evitar o reducir las consecuencias negativas de la situación (valoración secundaria). El sujeto, por tanto, apelará a estrategias positivas o negativas de afrontamiento. Por este

motivo, las estrategias son consideradas como cambiantes, flexibles y dependientes, no sólo de la situación sino también de las características personales del sujeto (Fernández Abascal, 1997; Martín Díaz, Jiménez Sánchez & Fernández Abascal, 2000, como se citó en Marsollier y Aparicio, 2010).

Así mismo, Cohen y Lazarus (1979 como se citó en Morales y García, 2017), “asumen una perspectiva transaccional y definen el afrontamiento como una serie de esfuerzos con el fin de solventar aquellas demandas propias y del ambiente que la persona ve como una situación problemática” (p. 5). Es así como el estudio del afrontamiento se refiere a la manera en la que los seres humanos reaccionan ante los problemas y dificultades de la vida diaria; es decir, los mecanismos empleados para resistir al estrés, tales como resolver el problema directamente, negociar, evitarlo, etc.

Por ello, el estudio del afrontamiento ha buscado conocer cuáles son estos mecanismos, con el propósito de generar personas competentes para manejar situaciones estresantes, pues se tiene identificado que la capacidad para afrontar de forma adaptativa al estrés es un factor importante en el desarrollo de una buena salud mental (Forns et al., 2012, como se citó en Romero et al. 2017, p. 2762).

En cuanto a la población infantil, “saber afrontar de forma productiva y desde una perspectiva sistémica todos estos problemas (familia, salud, escuela e iguales), se asocia a

resultados favorables de adaptación socioemocional y escolar” (Morales y Trianes, 2010, p. 276).

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son consideradas como las acciones conductuales o cognitivas en las que se implica una persona (Compas, 1987, como se citó en Morales y Trianes, 2012). Respecto a la conceptualización de estrategias de afrontamiento, Lazarus y Folkman (1984 como se citó en Marsollier, y Aparicio, 2010) las definen como “esfuerzos cognitivos y conductuales” que se desarrollan frente a “demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 9). Las estrategias de afrontamiento son clasificadas por Lazarus (2000, como se citó en Marsollier, y Aparicio, 2010) en dos grupos:

- 1) Estrategias centradas en la acción que tienden a identificar el problema y evaluar cuáles son las mejores formas de solucionarlo (esforzarse, preocuparse, etc.)

- 2) Las estrategias centradas en la emoción, donde el sujeto, además de afrontar el problema, deberá controlar las emociones y la angustia que la situación le provoca, como ejemplo tenemos: la evasión, negación, distanciamiento, y reevaluación positiva (p. 9).

Frydenberg y Lewis (1996 como se citó en Marsollier y Aparicio, 2010), definen al afrontamiento como “las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectiva” (p. 9). Además, las estrategias de afrontamiento se pueden definir como la forma particular en la que cada persona asume una circunstancia difícil; según Morales et al. (2012, como se citó en Jaime y Villanueva, 2017), los niños emplean las siguientes estrategias de afrontamiento:

- a) Solución activa: Indica que se intenta solucionar el problema utilizando todos los medios disponibles.
- b) Comunicar el problema a otros: Refleja si se utiliza la comunicación con otras personas (familiares, amigos/as, profesores/as, etc.) para solventar el problema.
- c) Búsqueda de información y guía: Indica si se pide consejo a otras personas (familiares, amigos/as, profesores/as, etc.) sobre la forma de actuar.
- d) Actitud positiva: Indican que el escolar piensa que el problema se va a solucionar.
- e) Indiferencia: Refleja una actitud de indiferencia hacia el problema.
- f) Conducta agresiva: Indica la utilización de conductas de tipo agresivo, como peleas o discusiones, como reacción al problema.
- g) Reservarse el problema para sí mismo: Refleja si se ocultan a otras personas los sentimientos sobre el problema.
- h) Evitación cognitiva: Refleja la búsqueda de distracciones cognitivas para no pensar en el problema.
- i) Evitación conductual: Indica la realización de otras acciones para no pensar en el problema (pp. 29-30).

Dentro de la clasificación de estrategias de afrontamiento, se puede mencionar a Espada y Grau (2012) que distinguen entre “estrategias de afrontamiento activas/productivas (búsqueda de información, de distracciones o aplicar pensamiento positivo) y estrategias pasivas e improductivas tales como tratar de aislarse o, directamente, evitar el problema” (Morales y García, 2017, p. 1).

En otra investigación sobre afrontamiento del estrés cotidiano infantil (Morales et al., 2012) se incluye estrategias de afrontamiento productivo (“Solución activa”, “Contar el problema a otros”, “Búsqueda de información y guía” y “Actitud positiva”) e improductivo (“Indiferencia”, “Conducta agresiva”, “Reservarse el problema para sí”, “Evitación cognitiva” y “Evitación conductual”) ante problemas relacionados con el contexto familiar, salud, las tareas escolares y las relaciones sociales (Morales y García, 2017, p.1).

De acuerdo con Díaz, Jiménez y Fernández (1997, como se citó en Arrieta et al., 2015) “la búsqueda de información y de apoyo son estrategias consideradas funcionales que reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo” (p. 104).

Estilos de afrontamiento

En este punto, es preciso diferenciar los estilos de afrontamiento de las estrategias de afrontamiento, Fernández-Abascal, et al. (1997, como se citó en Solís y Vidal, 2006), definen los estilos de afrontamiento como:

Aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional. Por su parte, las estrategias de afrontamiento son los procesos específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes (p. 35).

Así, se puede tomar como base los planteamientos de Compas et al. (1988); Frydenberg y Lewis (1997 como se citó en Uribe et al., 2018) quienes establecen que las estrategias de afrontamiento conforman tres estilos de afrontamiento: 1. los estilos dirigidos a solucionar el problema de forma individual, que integra las siguientes estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, diversiones relajantes y distracción física. 2. Los estilos de afrontamiento basados en la búsqueda de apoyo de otras personas y abarca estrategias como apoyo social, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, acción social, apoyo espiritual y buscar apoyo profesional, y 3. estilos improductivos que no suelen producir efectos positivos en el bienestar psicosocial, que combina estrategias improductivas de evitación e incapacidad para afrontar los problemas, entre ellas preocuparse, hacerse ilusiones, no afrontamiento, reducción de tensión, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí.

Cabe decir que, Lovibond (2008 como se citó Reyes, V., y Reidl, 2015) afirma que la evitación es una estrategia muy utilizada ante el miedo, muy común e incluso adaptativa: las personas evitan situaciones que representan una amenaza genuina a su

bienestar físico o social, pero se vuelve un factor de inadaptación cuando se evitan situaciones que objetivamente no son amenazantes (p. 93).

Las emociones

Bisquerra (2003) define la emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 12). Asimismo, Bisquerra (2003) menciona que la emoción tiene tres componentes, el neurofisiológico (que provoca respuestas involuntarias como taquicardia, sudoración, sequedad en la boca, cambios en la respiración, entre otros); el conductual, (que se relaciona con la expresión facial, los movimientos del cuerpo, el tono de voz, etc.), y por último el componente cognitivo, (que hace referencia al sentimiento o sensación como miedo, angustia, rabia entre otras, al darle una calificación al estado emocional).

Por su parte, Salguero y Panduro (2001) describen las emociones como “situaciones agradables o desagradables, como tensión o liberación, como excitación o relajación. Siendo un poco más particulares se han descrito como alegría o tristeza, aprobación o disgusto, cólera o miedo, sorpresa o anticipación” (p. 3).

En cuanto al proceso orgánico, de la activación de una emoción, Salguero y Panduro (2001) hacen referencia a que:

Una emoción nace de la activación de un conjunto de neuronas del sistema límbico como si fuese un circuito integrado. Este circuito para poderse activar y funcionar requiere necesariamente de la secreción de mensajeros, neurotransmisores, para que las neuronas que la integran logren comunicarse. Los neurotransmisores tienen como función llevar el mensaje en la comunicación entre las neuronas a través de las sinapsis y así producir un cambio electroquímico, que es la forma en que las neuronas interpretan la información (p. 3).

Gestión emocional

Hablando de la gestión emocional, Goleman (1995, como se citó en Murcia, Rocío y Jiménez, 2012) explica que:

El éxito de una persona no depende del intelecto o de estudios académicos, si no de su inteligencia emocional, que según el autor es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar bien las emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean, y haciendo hincapié que no nacemos con inteligencia emocional, sino que nosotros mismos la podemos crear, alimentar y fortalecer a través de nuestros conocimientos. También la podemos apreciar en nuestra capacidad de hacer las cosas, nuestras habilidades, desempeñarnos bien en las situaciones de la vida cotidiana, trabajo, relaciones de pareja, familia, estudio y demás (p. 61).

Cada persona cuenta con recursos personales para afrontar las situaciones que experimente, sin embargo, el uso de ellas es lo que hace la diferencia entre todas las personas.

De ahí que Cano y Zea (2012) dicen que:

Una de las herramientas necesarias para lograr el desarrollo de la inteligencia emocional es la automotivación, entendida como la capacidad para motivarnos a nosotros mismos, el dominio que tenemos sobre nuestros sentimientos y emociones, tenemos que luchar para mantener un control sobre las situaciones que se nos presentan, las emociones son importantes para ejercer el uso de nuestra razón y son las que marcan el rumbo de nuestras decisiones de manera constante (p. 61).

Así mismo, Cano y Zea (2012) añaden que:

Debemos aprender a conocernos y entendernos a nosotros mismos para poder conocer y entender a los demás. Cuando logramos el autoconocimiento, somos capaces de lograr el autocontrol, pues tenemos conciencia de todo aquello que nos afecta, o nos causa malestar; así mismo lo que nos pone de buen humor y nos alegra la existencia, lo podemos manejar a nuestro favor. Con la práctica continua de las acciones y pensamientos positivos, logramos tener control sobre los momentos negativos y por lo tanto sobre nuestras reacciones ante dichas emociones. (p. 66).

Etapas del desarrollo humano (Niñez media)

Entendiendo que el niño al igual que un adulto, desde sus primeros años de vida se desarrolla a nivel cognitivo y físico; a medida que experimenta y conoce más sobre el contexto social en el que se desenvuelve, aparecen las primeras reacciones a lo que se enfrenta, Vygotsky (1996, como se citó en Da Silva y Calvo, 2014) menciona que: “La existencia de estados emocionales agradables o desagradables se manifiesta ya en los primeros días de vida del niño, en la expresión de su rostro, la entonación de sus gritos, etc.” (p. 17).

Cabe resaltar que, la gestión que realizan los niños y niñas sobre sus emociones, muchas veces trae consecuencias positivas o negativas, según sea el caso, respecto al acompañamiento que padres, cuidadores o docentes ofrecen al infante en el momento que se topan los niños con una situación particular que les genera una necesidad o una molestia. Es así como, Da Silva y Calvo (2014) dicen:

Toda su percepción inicial se encuentra relacionada con el afecto, pues, por medio de expresiones emocionales como el llanto, el niño demuestra su necesidad de ser amamantado, cubierto, etcétera. Cuando las necesidades del recién nacido son satisfechas, sus cuidadores lo perciben tranquilo. Esto propicia que los adultos con quienes el niño convive atribuyen significados a sus manifestaciones afectivas e instintivas (p. 17).

Compas et al. (2001, como se citó en Romero, et al, 2017) describieron que:

En la etapa de los 6 a los 12 años surgen estrategias relacionadas con el control emocional y la resolución de problemas; por otro lado, Zimmer-Gembeck y Skinner (2011, como se citó en Romero, et al, 2017) reportaron que es en esta etapa cuando surgen todas las familias de afrontamiento adaptativo: resolución de problemas, técnicas de distracción, capacidades para aliarse a las características positivas de la situación que produce el estrés, búsqueda de apoyo emocional, negociación, etc. (p. 2759).

Al considerar que es la familia donde el niño se desarrolla y aprende, estar en un entorno en el cual no puede expresar lo que siente, donde hay poca unión y existen dificultades, no contribuye a que en un futuro pueda tener relaciones estrechas y con una adecuada intimidad emocional y, por lo tanto, a que esté mejor capacitado para enfrentar al mundo (Sroufe 2000, como se citó en Reyes y Reaidl, 2015, p. 99).

Desarrollo físico en la niñez media

De acuerdo con Papalia y Martorell (2017) “la necesidad de sueño disminuye de aproximadamente 11 horas al día a los cinco, a poco más de 10 horas a los nueve y a unas nueve horas a los 13 años de edad” (p. 260). Según Hoban (2004, como se citó en Papalia y Martorell, 2017).

Son comunes los problemas del sueño como la resistencia a ir a la cama, el insomnio y la somnolencia diurna, lo que en parte se debe a que muchos niños se les permite, conforme se

hacen mayores establecer sus propios horarios para ir a la cama y tener televisión en su habitación (p. 260).

“Por desgracia esta incapacidad para dormir el tiempo adecuado de asocia con diversos problemas de ajuste, porque el sueño es necesario para obtener resultados óptimos” (El-Sheikh, Kelly, Buckhalt y Hinnant, 2010, como se citó en Papalia y Martorell, 2017, p. 260).

Behrman (1992, como se citó en Papalia y Martorell, 2017) menciona que,

En la niñez media las enfermedades suelen ser breves. Las enfermedades agudas (condiciones ocasionales de corto plazo como infecciones y exantemas) son frecuentes. Es común que al año se presentan seis o siete episodios de catarrros, gripe o enfermedades virales ya que los niños se transmiten los gérmenes en la escuela o el juego (p. 265).

Desarrollo cognoscitivo en la niñez media

Papalia y Martorell (2017), toman como referencia a Piaget para explicar el desarrollo cognitivo en la niñez media.

Según Piaget, más o menos a los siete años los niños entran a la etapa de las operaciones concretas, en las que pueden realizar operaciones mentales, como los razonamientos, para resolver problemas concretos (reales). Los niños piensan de manera lógica porque ya son capaces de considerar múltiples aspectos de una situación. Sin embargo, su pensamiento todavía está limitado a las situaciones reales de aquí y ahora (p. 271).

En cuanto al razonamiento moral, Piaget plantea que esta etapa (de los siete u ocho años a los 10 u 11):

Se caracteriza por la flexibilidad creciente. A medida que los niños crecen, empiezan a descartar la idea de que hay un único estándar absoluto del bien y el mal y a desarrollar su propio sentido de la justicia basado en el trato justo o igual para todos. Como pueden considerar más de un aspecto de la situación, pueden hacer juicios morales más flexibles (p. 271).

Por otro lado, respecto al enfoque del procesamiento de la información, planificación, atención y memoria, Piaget, (como se citó en Papalia y Martorell, 2017) dicen que:

A medida que los niños avanzan por los años escolares, progresan de manera constante en las habilidades para regular y mantener la atención, procesar y retener información, y planear y supervisar su conducta. Todos esos desarrollos interrelacionados contribuyen a dar forma a la función ejecutiva, el control consciente de los pensamientos, emociones y acciones para alcanzar metas o resolver problemas. A medida que aumenta su conocimiento, los niños toman mayor conciencia sobre a qué tipos de información es importante prestar atención y recordar. Los escolares también entienden más acerca de cómo funciona la memoria, conocimiento que les permite planear y usar estrategias, o técnicas deliberadas, para ayudarse a recordar (p. 272).

Marco Político y Legal

Se toma como referencia la ley 1616 del 2013 por medio de la cual se expide la ley de Salud mental y se dictan otras disposiciones, teniendo en cuenta que el presente proyecto de investigación está enfocado en temas (estrés infantil y estrategias de afrontamiento) que se abordan desde la salud mental. Por ende, es importante relacionar algunos artículos que pueden fundamentar la importancia del estudio en la población infantil, como por ejemplo el artículo 1. referente al objeto de la ley, de “garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental...” (p. 1) y el artículo 3 que habla sobre la salud mental, la cual se define:

Como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad... (p. 1)

Además, es importante mencionar, que en el artículo 5°. Definiciones. se explica la Prevención Primaria del trastorno mental, como “las intervenciones tendientes a impactar los factores de riesgo, relacionados con la ocurrencia de trastornos mentales, enfatizando en el reconocimiento temprano de factores protectores y de riesgo, en su automanejo y está dirigida a los individuos, familias y colectivos” (p. 2).

Así mismo, el capítulo V establece la atención integral y preferente en salud mental para niños, niñas y adolescentes, donde en su artículo 25. se menciona los servicios de salud mental para esta población, los cuales deben garantizar “la atención oportuna, suficiente, continua, pertinente y de fácil accesibilidad a los servicios de promoción, prevención, detección temprana, diagnóstico, intervención, cuidado y rehabilitación psicosocial en salud mental en los términos previstos en la presente ley y sus reglamentos” (p. 8).

Por otro lado, es preciso tomar en consideración la Ley 1620 de 2013 expedida por el Congreso de la República, "por la cual se crea el sistema nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar", dado que en su artículo 4 objetivos del sistema, en el numeral 3 se estipula que se debe fomentar y fortalecer las competencias ciudadanas, el desarrollo de la identidad y la valoración de las diferencias y el numeral 4 hace referencia a “promover el desarrollo de estrategias, programas y actividades para que las entidades en los diferentes niveles del Sistema y los establecimientos educativos fortalezcan la ciudadanía activa y la convivencia pacífica, la promoción de derechos y estilos de vida saludable” (pp. 2-3).

También es importante mencionar el Artículo 17. Responsabilidades de los establecimientos educativos, de acuerdo con la presente ley y los siguientes numerales:

- 8) Adoptar estrategias para estimular actitudes entre los miembros de la comunidad educativa que promuevan y fortalezcan la convivencia escolar, la mediación y reconciliación y la divulgación de estas experiencias exitosas... y 9) Generar estrategias pedagógicas para articular procesos de formación entre las distintas áreas de estudio... (Ley 1620, 2013, p.12).

Metodología

Tipo de Investigación y Enfoque

El desarrollo del estudio se realizará desde un enfoque cualitativo, el cual se define según Echavarría (2014) como un “Paradigma científico naturalista, también denominado naturalista- humanista o interpretativo, y cuyo interés se centra en el estudio de los significados de las acciones humanas y de la vida social” (p. 10). Por tanto, “el enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes, (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigará) acerca de los fenómenos que los rodean” (Hernández et al., 2014, p. 358); en este caso, relacionado con el estrés infantil y las estrategias de afrontamiento en una población de trece (13) niños, cuyo rango de edad está entre 9 y 11 años; pertenecientes a un Colegio Colombo Adventista de la ciudad de Tuluá, Valle del Cauca.

El tipo de investigación es de carácter descriptivo, lo que implica describir “de modo sistemático las características de una población, situación o área de interés” (Hernández, et al, 2014. p. 145), las características de este tipo de estudio indican que se dirige a la descripción de los acontecimientos sin que se refiere a comprobar explicaciones o hipótesis. Las etapas de la investigación descriptiva, permiten de manera global definir con claridad las características del objeto de estudio, especificar las técnicas o instrumentos a utilizar, recopilar los datos y presentar los resultados de manera pertinente.

Para la aplicación de los instrumentos y continuidad con el proceso investigativo se generó a cada una de las personas que decidieron participar en el estudio un consentimiento informado el cual garantizó confidencialidad, anonimato y la posibilidad de retiro de la investigación en caso de manifestar deseo de no continuar. Después de que los padres de familia fueran informados sobre las condiciones del proceso de investigación, procedieron a firmar y dar su consentimiento para el mismo.

Población y Muestra

Población

El universo poblacional está conformado por 85 estudiantes del colegio Colombo Adventista de la ciudad de Tuluá, Valle del Cauca, no obstante, para llevar a cabo la presente investigación, se seleccionó una muestra poblacional de 13 niños, en edades comprendidas de 9 a 11 años que cursan grado quinto en la institución educativa.

Muestra

La unidad de muestreo identificada para el trabajo de campo y la aplicación de herramientas propiamente, se enfoca en el método de selección por variable identificada, Ackoff (2007, como se citó en Hernández, Fernández y Sampieri, 2014) señala la importancia de definir variables identificables entre individuos o referentes de campo de la investigación. Se empleó un procedimiento de muestreo de conveniencia para su selección, teniendo en cuenta la edad de los estudiantes y accesibilidad que se tiene con la población objeto de estudio del grado quinto del colegio Colombo Adventista, que se encuentra conformado por 13 niños, entre ellos dos (2) del género femenino y once (11) del género masculino.

Para este proceso investigativo no se tiene en cuenta previamente, ni en medio de la investigación, consideraciones diferenciales en la población relacionadas con un posible diagnóstico. Sin embargo, en los hallazgos encontrados bajo el análisis de la información recolectada, se identificó que posiblemente que uno (1) de los niños está diagnosticado con trastorno por déficit de atención e hiperactividad TDAH, pero no se tiene ningún documento

médico que confirme el hallazgo. Solo se cuenta con la afirmación que realiza el director de grupo, quien manifiesta que la madre de familia le dio la información.

VARIABLES O CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

Tabla 1 Definición de categorías de análisis

Categoría	Descripción
Estrés infantil	<p>Proceso de alteración física y psicológica, a causa de factores ambientales, que pueden llegar a desbordar los recursos personales con los que cuenta los niños y afectar su bienestar.</p> <p>Subcategorías:</p> <p>Según Johnson, (1986), Compas, (1987) y Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus (1981) (citado por Trianes et al. 2012), se distinguen tres tipos de estrés que se pueden presentar en la infancia.</p> <p>Acontecimientos vitales: situaciones excepcionales, traumáticas, impredecibles e incontrolables que conllevan cambios muy relevantes en la vida de la persona y que exigen determinados reajustes adaptativos por parte de la misma, como, por ejemplo, la pérdida de un ser querido.</p> <p>Estresores crónicos: se caracterizan por un endurecimiento de aspectos físicos y sociales en el ambiente próximo, que tienen como consecuencia una serie de privaciones y desventajas que propician continuas amenazas y cambios para el sujeto, como, por ejemplo, padecimiento de enfermedad crónica o altos niveles de contaminación acústica en la vivienda.</p> <p>Estrés cotidiano: se define como las demandas frustrantes e irritantes que acarrea la interacción diaria con el medio ambiente, los cuales se pueden clasificar en:</p> <p>Salud: preocupaciones constantes por el estado de salud y el bienestar físico, dado que influye en la realización de actividades diarias.</p> <p>Escuela: Situaciones escolares que ejercen cierta presión sobre el niño, tales como “las bajas calificaciones, dificultades en el aprendizaje, falta de interacción con el profesor, exceso de tareas escolares” (Vilcacundo, 2020, p. 21)</p> <p>Familia: Condiciones poco propicias para el desarrollo psicosocial del niño, entre las cuales se pueden mencionar: familias disfuncionales, dificultades económicas, discusiones, falta de comunicación, entre otros factores.</p>

Estrategias de afrontamiento Se definen como los recursos conductuales y cognitivos que utiliza cada persona, ante un problema o situación estresante. Implica la valoración de la situación para actuar de acuerdo a ella y adaptarse o buscar una solución. Las estrategias pueden ser positivas o negativas.

Subcategorías.

Improductivas: Se refiere a aquellas estrategias enfocadas a reservar, ignorar y evitar el problema, así como afrontar la situación mediante conductas agresivas (físicas o verbales).

Productivas: Esta categoría se relaciona con las estrategias que permiten encontrar la mejor solución al problema o situación estresante, como, por ejemplo, la solución y actitud positiva, la búsqueda de apoyo social y de información.

Estrategias pedagógicas para el manejo del estrés infantil Identificar los diferentes métodos pedagógicos que utilizan los docentes para el manejo del estrés infantil, en el cual es fundamental el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en el ámbito educativo.

Fuente: Elaboración propia, 2021

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)

El instrumento que se utilizará para la medición del estrés, será el inventario de estrés cotidiano Infantil (IECI), desarrollado por Trianes, M. V., Blanca, M. J., Fernández F. J., Escobar, M. Fernández, y Maldo, E. F., en el 2012, el cual “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 los estresores” (p. 31). Este test de aplicación individual o colectiva, dirigido a niños de 6 a 12 años, consta de 22 ítems dicotómicos (si/no), distribuidos en los tres ámbitos de evaluación:

- a) Problemas de salud y psicossomáticos, relacionados con situaciones de enfermedad, visitas al médico, pequeños padecimientos y preocupación por la imagen corporal; está conformado por 8 ítems (1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22).
- b) Estrés en el ámbito escolar, con contenidos relativos al exceso de tareas extraescolares, problemas en la interacción con el profesorado, bajas calificaciones escolares y dificultades en la relación con los compañeros de clase; abarca 7 ítems (2, 5, 8, 11, 14, 17, 20).
- c) Estrés en el ámbito familiar, con situaciones como dificultades económicas, falta de contacto y supervisión de los padres, soledad percibida, peleas entre

hermanos y exigencias de los padres, está integrado por 7 ítems (3, 6, 9, 12, 15, 18, 21) (Trianes et al., 2012, p.31).

Este inventario presenta una puntuación total 0 a 22, que se obtiene al sumar las respuestas afirmativas de cada una de las escalas. La puntuación para Salud es de 0 a 8, la escolar de 0 a 7 y la familiar de 0 a 7.

Escala de Afrontamiento para Niños (EAN)

Para evaluar las estrategias de afrontamiento de niños entre 9 y 11 años, se utilizará el instrumento denominado “Escala de Afrontamiento para Niños (EAN)”, elaborado por Morales, Trianes y Blanca (2012). Este instrumento de autoinforme es de administración individual y colectiva. Evalúa las estrategias de afrontamiento ante problemas en el contexto familiar, de salud, tareas escolares y las relaciones sociales. Consta de 35 ítems, con tres opciones de respuesta tipo Likert 1(nunca), 2 (algunas veces) y 3 (muchas veces), para evaluar nueve estrategias de afrontamiento de primer orden, las cuales se agrupan en dos factores de segundo orden (afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento improductivo).

El Afrontamiento centrado en el problema, está conformado por las estrategias de solución activa (ítems 3, 10,19 y 28), comunicar el problema a otros (ítems 4, 15, 22, 31), búsqueda de información y guía (ítems 5, 12, 20 y 27) y actitud positiva (ítems 8, 14, 25 y 34). Mientras que, el afrontamiento improductivo consta de indiferencia (ítems 1, 13, 18 y 33),

conducta agresiva (ítems 7, 16, 24 y 32), reservarse el problema para sí mismo, (ítems 9, 17, 26 y 30), evitación cognitiva (ítems 2, 21 y 35) y evitación conductual (ítems 6, 11, 23 y 29).

Para obtener las puntuaciones de los factores de primer orden, es necesario hacer la sumatoria de cada uno de los ítems correspondientes a las 9 estrategias de afrontamiento, y para las puntuaciones globales de segundo orden, se suman los resultados de cada estrategia de afrontamiento.

Grupo Focal

Con el propósito de recabar información más específica sobre las diferentes situaciones cotidianas que les generan estrés a los niños y niñas en el ámbito de la familia, la salud y la escuela, se llevará a cabo la técnica de grupo focal con los estudiantes de grado quinto del Colegio Colombo Adventista, el cual se dirige bajo 18 preguntas orientadoras, que se crean a partir de los resultados de las pruebas psicométricas (Inventario de Estrés Cotidiano Infantil-IECI y Escala de Afrontamiento para Niños - EAN), de manera que, se obtengan datos más profundos y relevantes sobre los factores que generan e intervienen en el estrés infantil y las estrategias de afrontamiento ante las situaciones generadoras de estrés.

Para la aplicación de esta técnica es necesario contar con un moderador, quien será la persona que mantendrá el orden del encuentro, y guiará a los participantes a la resolución de las preguntas. Esta misma persona, debe pedir la autorización para que la actividad sea grabada con el fin de no omitir ningún detalle mencionado.

Entrevista a docente director de grupo

Así mismo, para la recolección cualitativa de información, se realizará una entrevista en profundidad, semiestructurada, mediante 14 preguntas orientadas a dar respuesta al tercer objetivo de investigación, el cual pretende conocer las estrategias del docente para orientar a los estudiantes frente a la gestión de emociones, que minimicen los riesgos del estrés infantil e identificar algunos otros datos relevantes sobre los diferentes contextos de los niños (familia, salud y escuela), de manera que se puedan articular en la discusión los aspectos importantes para la investigación.

Técnica de análisis de resultados

Para el análisis de la información de los instrumentos de evaluación (el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) y la Escala de Afrontamiento para Niños (EAN), se trabajará con el programa Excel por medio de la función análisis de datos, el cual permite arrojar información de análisis descriptivo. La información recolectada será representada por medio de gráficas, con el objetivo de poder identificar las relaciones entre las variables y su estructura a fondo.

Uno de los instrumentos de disposición usados con frecuencia son los gráficos, los cuales permiten no sólo presentar los datos, sino advertir relaciones y descubrir su estructura profunda (Wainer, 1992). Los diagramas, definidos como “Representaciones gráficas o imágenes visuales de las relaciones entre conceptos” (Strauss & Corbin, 1990) constituyen importantes instrumentos de análisis. A través de este tipo de procedimientos podrían ser presentados los sistemas de categorías, mostrando las interconexiones existentes entre las categorías, o incluso algunos aspectos de su contenido (Rodríguez, s/f, p. 11).

La organización de los resultados a través de este programa, facilita el proceso de análisis de información, teniendo en cuenta que se puede determinar de acuerdo con las puntuaciones individuales, los niños que presentan un nivel de estrés elevado, además de las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los mismos. Lo anterior, dará una dirección respecto a la estructura de los instrumentos cualitativos (entrevistas) que se utilizaran para obtener información más profunda sobre las variables de investigación en la población objeto de estudio.

Los instrumentos metodológicos a nivel cualitativo se generan a partir de la operacionalización de conceptos y variables, la cual establece significados para los términos del estudio y en la estipulación de las situaciones observadas, por medio del ordenamiento de la información y la codificación la cual hace referencia a la agrupación de la “información obtenida en categorías que concentran las ideas, conceptos o temas similares descubiertos por el investigador, o los pasos o fases dentro de un proceso” (Rubín y Rubín, 1995, como se citó en Fernández Núñez, 2006), posteriormente se integrará la información, es decir, se relaciona la información para generar una explicación integrada de cada instrumento y los hallazgos encontrados.

En el siguiente apartado se explica los puntos en los que consiste la técnica de análisis de la información en investigaciones cualitativas bajo las técnicas de entrevistas individuales con el fin de encontrar puntos en común y apreciaciones, creando una relación de comunicación entre las investigadoras y los sujetos, lo cual permite disminuir el impacto de la intervención en el estudio.

La medición de la calidad y objetividad de la investigación se genera mediante los criterios de validez y fiabilidad de resultados, para la investigación se generará mediante:

1) Validación de la construcción: la cual ayuda a establecer los factores que serán estudiadas y las medidas operacionales correctas para los conceptos que serán estudiados, para esta prueba se utilizará la triangulación lo que permitirá observar la congruencia o disimilitud durante el transcurso desde la obtención de datos.

2) Validez interna: la cual permite establecer las relaciones causales como procedimiento, se genera el establecimiento de patrones de comportamiento, construcción de la explicación del fenómeno desde el análisis de datos, generados a través del relato de la experiencia.

Análisis de material empírico

Para el análisis e interpretación de los datos cualitativos se generan diferentes categorías atendiendo los elementos principales planteados en la investigación, en cada categoría se discriminaron una serie de subcategorías respondiendo a indicadores aportados por el sujeto.

Para el análisis de entrevistas, se generará la transcripción de la totalidad de las entrevistas y encuentros, para lo cual se establecen los siguientes criterios de transcripción de acuerdo a Rapley (2014):

- Respetar los silencios
- Transcribir los balbuceos
- Respetar el sentido de las respuestas.

Se debe tener presente que en el proceso interactivo de recopilación y análisis de datos este puede conducir al surgimiento de nuevas categorías (emergentes) durante el proceso de interpretación y teorización que pueden conducir resultados relevantes.

Etapas para el análisis de los resultados

Etapa 1: Develamiento

Primera lectura de entrevistas y material: Con el fin de tener una familiarización con los datos empíricos y la identificación de temas recurrentes del discurso, se hace un reconocimiento del contenido de las entrevistas teniendo en cuenta:

- Palabras frecuentes o parecidas.
- Temas en común.
- Divergencias.

Etapa 2: Construcción de categorías

Segunda lectura de las entrevistas: A partir de la segunda lectura se registra una lista de los temas, palabras, emociones reiteradas de los entrevistados, se podrá usar el método del subrayado o escritura de fragmentos recurrentes, lo que permitirá la conformación de categorías de análisis, en este punto, se asignan códigos.

Se debe tener presente que ya previamente existen unas categorías y que estas se pueden complementar de acuerdo a los hallazgos obtenidos.

En esta etapa se hará una construcción provisional de las categorías, que para este caso pueden complementar las ya existentes (descritas en la tabla de categorías y subcategorías).

Etapa 3: Consolidación de categorías

En esta etapa, las categorías provisionales pasan al estatus de definitivo. Para ello, se hace una nueva revisión de análisis, con el fin de tener una visión más integral, se tendrá como base el marco de referencia y la intuición del investigador, de esta manera se hará una aprobación de categorías y descarte de otras.

Etapa 4: Resumen conclusivo

En esta etapa, se genera una tabla un poco extensa, la cual es útil para extraer conclusiones de las diferentes opiniones recogidas de las entrevistas.

Consideraciones éticas y bioéticas de la investigación

El proyecto de investigación se suscribe a la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos humanos de 2005, asumiendo el compromiso de:

- Respetar la dignidad humana, derechos y libertades; potenciar los beneficios para los participantes de la investigación; respetar la autonomía de las personas que participen en la investigación; solicitar el consentimiento informado basado en la información veraz, explicando claramente los objetivos de la investigación, con libertad de ser revocado.
- Si fuere el caso, se solicitará el consentimiento informado al representante legal de instituciones que apliquen para la presente investigación. Además, se garantizará el respeto por la integridad personal; el derecho a la privacidad y el tratamiento confiable de los datos.
- Se respetará la igualdad fundamental a todos los seres humanos implicados, que serán tratados con justicia y equidad, sin ningún asomo de discriminación o estigmatización.
- Se respetará la diversidad cultural, el pluralismo y las formas diferentes de pensar, fomentando la solidaridad y cooperación.
- Los resultados de la investigación contribuirán a disminuir las situaciones de marginación y exclusión de las personas, sobre todo de las más vulnerables; igualmente los resultados de la investigación serán compartidos a la sociedad, promoviendo el acceso a los conocimientos que de ella se deriven.

- Se promoverá el profesionalismo, la honestidad, la integridad, la transparencia en las decisiones que se tomen en el desarrollo del proyecto, si hubiere conflictos de interés y para el aprovechamiento compartido del conocimiento.

Igualmente, la investigación se rige bajo las consideraciones que establece el Código Deontológico y Bioético en el ejercicio de la psicología en Colombia, según la ley 1090 del 2006, donde se toma como acciones fundamentales: la responsabilidad ante el servicio prestado y en las consecuencias que este pueda generar; el mantener la competencia, los estándares morales y legales, la confidencialidad de la información obtenida, el bienestar del usuario, dado que se respetara la integridad, se protegerá el bienestar de las personas y los grupos con los cuales se trabaja, asimismo en la evaluación de técnicas, se respetara el derecho de los usuarios de conocer los resultados, las interpretaciones hechas y las bases de sus conclusiones y recomendaciones, finalmente en la investigación con participantes humanos, el psicólogo aborda el estudio respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación (Ley 1690, 2006, p. 24 -27).

Además, se toma como referencia el Título VII de Código Deontológico y Bioético para el ejercicio de la profesión de psicología (Ley 1090 de 2006), en el cual se establecen los principios éticos profesionales a través del artículo 15 donde se especifica el respeto por los criterios morales y religiosos durante la intervención; el artículo 16 en el cual se establece que no se hará ninguna clase de discriminación de personas por razón de nacimiento, edad, raza, sexo,

credo, ideología, nacionalidad, clase social, o cualquier otra diferencia, fundamentado en el respeto a la vida y dignidad de los seres humanos; el artículo 17 en el que manifiesta la importancia de que el profesional sea cauto, prudente y crítico a la hora de realizar los informes y artículo 23, donde se estipula la obligación que tiene el profesional de guardar información bajo el secreto profesional.

Por su parte, el artículo 26 menciona que los informes psicológicos realizados a petición de instituciones u organizaciones en general, estarán sometidos al mismo deber y derecho general de confidencialidad antes establecido, quedando tanto el profesional como la correspondiente instancia solicitante obligados a no darles difusión fuera del estricto marco para el que fueron recabados; el artículo 27 establece que las enumeraciones o listas de sujetos evaluados en los que deban constar los diagnósticos o datos de la evaluación y que se le requieran al psicólogo por otras instancias, a efectos de planificación, obtención de recursos u otros, deberán realizarse omitiendo el nombre y datos de identificación del sujeto, cuando no sean estrictamente necesarios, y en el artículo 29 se especifica que no se debe divulgar la identidad de la persona, grupo o institución, sin su previo consentimiento.

Resultados

En el siguiente apartado se relacionan los resultados referentes al proceso de evaluación de estrés infantil y estrategias de afrontamiento realizado en el grado 5 del colegio Colombo Adventista de la ciudad de Tuluá, donde participaron trece (13) niños en edades comprendidas entre 9 y 11 años, de los cuales once (11) pertenecen al género masculino y dos (2) al género femenino.

1. El inventario de estrés cotidiano infantil (IECI)

El inventario de estrés cotidiano infantil (IECI) consta de 22 ítems y presenta dos opciones de respuestas de Si o No, donde (0) corresponde a la respuesta negativa y (1) la respuesta positiva. De tal forma que, para la calificación se tiene en cuenta la puntuación total que va de 0 a 22, de acuerdo con las respuestas afirmativas, así como el puntaje individual de las tres categorías: Salud (de 0 a 8), Escolar (de 0 a 7) y familia (de 0 a 7). Por lo tanto, a mayor puntuación total (al sumar las categorías de análisis), mayor nivel de estrés, considerando los rangos de calificación total, los cuales son: Bajó (0-7), medio (8-14) y alto (15-22), donde una puntuación mayor a 11 representa un indicador de estrés, lo que sugiere que el niño (a) está atravesando por situaciones que le generan preocupación y cierto grado de afectación física y emocional.

A continuación, se presenta la tabla de resultados, la cual indica donde está el mayor nivel de preocupación de los sujetos, en los contextos: salud, escolar y familiar.

Tabla 2 Resultados Inventario de estrés Cotidiano infantil

Participante	Edad	Salud	Escolar	Familiar	Total
1	10	2	0	0	2
2	11	5	4	3	12
3	10	0	1	2	3
4	10	1	1	2	4
5	10	1	0	0	1
6	10	4	3	2	9
7	9	1	1	0	2
8	10	2	1	0	3
9	9	5	2	3	10
10	10	2	2	4	8
11	11	4	0	1	5
12	10	1	1	1	3
13	11	2	3	1	6
	Total	30	19	19	68

Fuente: Elaboración propia, 2021

De esta manera, se establece que para la categoría de salud cuya calificación es de 0 a 8, se obtienen como resultados, que de los 13 estudiantes a quienes se les aplicó la prueba del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil, dos niños tuvieron una puntuación relativamente alta de (5) puntos y dos niños obtuvieron un puntaje de (4), lo que indica que se ubican en un rango medio. El resto de los alumnos evaluados, se ubica en un nivel bajo de estrés en salud, entre ellos 4 estudiantes con un puntaje de (2); 4 alumnos con una calificación de 1 y un niño con un total de 0, lo que indica que no ha presentado ninguna de las situaciones mencionadas en el inventario.

Por otro lado, el área de salud obtuvo un puntaje total de 30, es decir, no hay una marcada presencia de estrés a nivel grupal, dado que este resultado no es significativo, teniendo en cuenta que el valor máximo que se puede obtener en esta categoría es (96). Sin embargo, entre las tres clasificaciones de estrés (salud, escuela y familia), esta categoría es la de mayor puntaje; evidenciado que de los 13 estudiantes 9 tienen cambios de apetito (a veces comen muy poco y a veces comen mucho) y 7 de ellos manifiestan que presentan a menudo pesadillas.

Se determina de acuerdo con la calificación de 0 a 7, que 1 de 13 niños, puede presentar preocupaciones relacionadas con el área escolar, teniendo en cuenta que obtuvo un puntaje de (4), así mismo, 2 de los estudiantes registraron un puntaje de (3), lo cual indica que pueden llegar a presentar alguna dificultad en el contexto escolar. Los demás estudiantes oscilan en un rango de calificación de 0 a 2, lo que sugiere que el ámbito escolar tiene un nivel bajo de estrés. A nivel general, el resultado obtenido de (19) no representa una significancia importante respecto a la presencia de estrés colectivo en los estudiantes de grado 5° del colegio Colombo Adventista, en temas relacionados con la escuela, puesto que el puntaje máximo que se puede obtener en esta categoría es de (84).

No obstante, existe una leve preocupación en cuanto a la concentración en la realización de tareas, debido a que (6) de 13 niños dieron respuesta afirmativa a la pregunta relacionada con el tema, así mismo (4) estudiantes manifiestan que participan en demasiadas

actividades extraescolares y (5) de ellos refieren sentir temor cuando los profesores realizan preguntas.

En cuanto al ámbito familiar, teniendo en cuenta el rango de calificación de 0 a 7 y las respuestas de los participantes, se puede inferir que 1 de 13 niños se encuentra en un nivel medio de estrés, con un puntaje de (4); también 2 de los 13 estudiantes están en un nivel medio bajo con una puntuación de (3) y los demás, es decir los 10 participantes restantes, se encuentran en un nivel bajo de estrés frente al ámbito familiar con un puntaje menor a (3). Como puntaje global en esta área se obtuvieron 19 puntos, lo que indica que no existe un nivel de estrés alto en cuanto al grupo en general, teniendo en cuenta que el valor máximo que se puede obtener es (84).

Respecto al ámbito familiar se evidencia que, a los participantes, les genera mayor estrés visitar poco a los familiares (abuelos, tíos, primos, etc.), que los padres les mandan a hacer más cosas de las que pueden hacer y los problemas económicos en el hogar. Cabe resaltar que, aunque en ninguna de las categorías existe una puntuación alarmante, es necesario realizar un seguimiento a los participantes para obtener mayor información sobre lo que les genera estrés.

Finalmente, se establece que 4 de los 13 niños, pueden estar presentando un nivel de estrés medio, considerando el hecho de que los puntajes evidenciados en el diagnóstico

corresponden a 12, 10, 9 y 8 respectivamente, por lo cual deben estar atravesando algunas situaciones a nivel de salud, familiar y escolar que les generan cierta preocupación.

2. Escala de Afrontamiento para Niños (EAN)

La Escala de Afrontamiento para Niños EAN, consta de 35 ítems, con tres opciones de respuesta tipo Likert 1 (nunca), 2 (algunas veces) y 3 (muchas veces). Este instrumento, evalúa 9 estrategias de afrontamiento de primer orden, las cuales se agrupan en 2 factores de segundo orden (afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento improductivo) los cuales se clasifican de la siguiente manera:

Afrontamiento centrado en el problema, está conformado por las estrategias de solución activa (ítems 3, 10, 19 y 28), comunicar el problema a otros (ítems 4, 15, 22, 31), búsqueda de información y guía (ítems 5, 12, 20 y 27) y actitud positiva (ítems 8, 14, 25 y 34); mientras que, el afrontamiento improductivo consta de indiferencia (ítems 1, 13, 18 y 33), conducta agresiva (ítems 7, 16, 24 y 32), reservarse el problema para sí mismo, (ítems 9, 17, 26 y 30), evitación cognitiva (ítems 2, 21 y 35) y evitación conductual (ítems 6, 11, 23 y 29).

Es de resaltar que, para generar los totales de los factores de primer orden, se hace la sumatoria de cada uno de los ítems correspondientes a las 9 estrategias de afrontamiento, y para las puntuaciones globales de segundo orden, se suman los resultados de cada estrategia de afrontamiento.

A continuación, se presenta la tabla de resultados, la cual indica las estrategias de afrontamiento improductivo y centrado en el problema, predominantes en cada participante.

Tabla 3 Resultados Escala de Afrontamiento para Niños (EAN)

Participante	Afrontamiento improductivo	Afrontamiento centrado en el problema	Tipo de estrategia predominante
1	Reservarse el problema	Solución activa, comunicar el problema otros y búsqueda de información y guía	Centrado en el problema
2	Evitación conductual	Búsqueda de información y guía	Centrado en el problema
3	Evitación conductual	Solución activa y actitud positiva	Afrontamiento improductivo
4	Conducta agresiva	Actitud positiva	Centrado en el problema
5	Evitación conductual	Actitud positiva.	Afrontamiento improductivo
6	Reservarse el problema	Solución activa	Afrontamiento improductivo
7	Evitación conductual	Solución activa	Centrado en el problema
8	Reservarse el problema y evitación conductual	Solución activa	Centrado en el problema
9	Reservarse el problema	Comunicar el problema a otros	Afrontamiento improductivo
10	Evitación conductual	Solución activa, Búsqueda de información y guía	Centrado en el problema
11	Evitación conductual	Solución activa, búsqueda de información y guía	Afrontamiento improductivo
12	Evitación conductual	Comunicar el problema a otros	Centrado en el problema

13	Conducta agresiva, reservarse el problema y evitación conductual	Actitud positiva	Afrontamiento improductivo
----	--	------------------	-------------------------------

Fuente: Elaboración propia, 2021

Teniendo en cuenta la tabla (2), se establece que las estrategias de afrontamiento que predominan dentro del constructo personal de la participante 1, están orientadas al afrontamiento centrado en el problema puesto que, utiliza la solución activa, comunicar el problema otros y la búsqueda de información y guía. En cuanto, al participante 2, la estrategia predominante alude a la búsqueda de información y guía, la cual hace parte del afrontamiento centrado en el problema, por su parte en el participante 3, se evidencia que existe un resultado similar en cuanto a la estrategia evitación conductual que hace parte del afrontamiento improductivo y las estrategias centradas en el problema, tales como la solución activa y actitud positiva; no obstante, predomina el afrontamiento improductivo, y el participante 4, utiliza como estrategia de afrontamiento preeminente la actitud positiva, es decir afronta las situaciones centrándose en el problema.

De acuerdo con los resultados de la prueba, el participante 5 presenta un afrontamiento improductivo, ya que la estrategia predominante para él es la evitación conductual. El participante 6, igualmente se inclina por el afrontamiento improductivo y tiende a reservarse el problema ante situaciones estresantes. Mientras los participantes 7 y 8 emplean el mismo tipo de afrontamiento centrado en el problema y la misma estrategia de afrontamiento, que es la solución activa.

Con relación al participante 9, se puede decir que el factor predominante es el afrontamiento improductivo, considerando que el evaluado utiliza la estrategia reservarse el problema para sí, con el fin de resolver una situación que le genere estrés, puesto que la puntuación obtenida en este factor fue mayor; así mismo, en cuanto al afrontamiento centrado en el problema, en el estudiante predominó la estrategia de comunicar a otros los problemas que enfrenta en su cotidianidad.

En el caso del participante 10, aunque las puntuaciones son muy similares en ambos factores de segundo orden, por una poca diferencia, es posible que el paciente se incline más hacia el afrontamiento centrado en el problema, usando como estrategia la solución activa y la búsqueda de información y guía; puesto que este estilo de afrontamiento es más predominante que el improductivo, donde en los casos que es puesto en marcha, usa la evitación conductual como mecanismo para enfrentarse al estrés.

Respecto al participante 11, prevalece como factor de segundo orden el afrontamiento improductivo, usando como mecanismo de solución, la evitación conductual a la situación desencadenante de estrés, que puede ser generada en cualquier ámbito de la vida. Sin embargo, en algunas ocasiones puede utilizar el afrontamiento centrado en el problema a través de la estrategia, solución activa y búsqueda de información y guía para proporcionar tranquilidad frente a su preocupación.

El participante 12 según la prueba, tiende a comunicar a otros el problema, por lo que su estrategia predominante es el afrontamiento centrado en el problema, sin embargo, se visualiza que emplea constantemente la evitación conductual. Por último, en el participante 13 se evidencian resultados frente al afrontamiento improductivo, donde resalta la conducta agresiva, reservarse el problema y evitación conductual, no obstante, en cuanto al afrontamiento centrado en el problema, el participante usa como estrategia la actitud positiva.

Se puede evidenciar que 6 de 13 niños utilizan el afrontamiento improductivo, dado que las estrategias más utilizadas son la evitación conductual (3), reservarse el problema (2) y ambas estrategias (1). Por otra parte, 7 niños de los 13 que conforman la población total, utilizan diferentes estrategias de afrontamiento, entre ellas se encuentran la solución activa, el comunicar el problema a otros, buscar información y guía y mantener una actitud positiva, las cuales conforman el afrontamiento centrado en el problema.

A continuación, se presenta el consolidado de análisis de los testimonios del grupo focal realizado a los escolares, que se obtuvieron por medio de una entrevista de elaboración propia, a través de una matriz en la cual se analiza las categorías, subcategorías, los testimonios, los comentarios de las investigaciones y la relación con el material bibliográfico que sustenta la investigación.

Análisis de los testimonios del grupo focal (escolares grado 5°)

Tabla 4 Matriz de análisis de entrevista participantes.

Categoría	Subcategoría	Testimonio Participantes	Comentarios del investigador	Material bibliográfico con el que se da solidez a la investigación
1. Estilo de afrontamiento	Orientación religiosa	<p>P1: “porque son chéveres, divertidas y hablan de Dios”. “Todas las noches antes de acostarnos oramos y también antes de comer”.</p> <p>P2: “es que yo no pues, es que yo soy de otra religión, pero mi mamá dice que yo puedo estar en esa religión, pero que nosotros tenemos otra diferente, creemos en otra cosa”.</p> <p>P3: “cantar, oramos antes de acostarnos”</p> <p>P12: “si me gusta hablar sobre Dios”. “Yo oro muy seguido”.</p>	<p>Según lo que refieren los participantes, es posible que, dentro de las dinámicas familiares y el contexto educativo, estos participantes adopten rutinas religiosas que les ayudan a sobrellevar situaciones de estrés como una estrategia de afrontamiento, donde buscan una ayuda suprema para dar respuesta a su problemática, mediante algunas prácticas, como orar.</p>	<p>La religión es vista como una estrategia al servir como apoyo emocional para muchas personas lo que facilita el logro posterior de una reinterpretación positiva y el uso de estrategias más activas de afrontamiento. De tal manera que en un estudio denominado afrontamiento religioso y ajuste psicológico para el estrés, se encontró que personas que buscan apoyo espiritual, realizan obras de beneficencia y se integran a grupos de crecimiento espiritual, disminuyen la tensión causada por los diferentes estresores y aumentan su autoestima, además se adaptan de manera más adecuada a las circunstancias (Vasconcelles,</p>

			2005, como se citó en Di Colloredo, Aparicio y Moreno, 2007, p. 134)
Respuesta práctica	<p>P1: "a veces siento que me enojo, pero no lo demuestro, sino que me tranquilizo".</p> <p>P2: "no pues yo digo, no peleemos más y ya o si no me voy donde mi mamá".</p> <p>P5: "yo me pongo tranquilo porque si yo sé, yo le respondo".</p> <p>P8: "lo tomo con calma y resuelvo".</p> <p>P10: "pienso haber, no me rindo".</p> <p>P10: "si perdí un examen "yo lo volvería hacer y si fue que peleé con mi compañero le pediría disculpas".</p>	<p>Se logra evidenciar que algunos de los niños tienen la capacidad de resolver problemas sencillos de manera práctica, sin alteraciones emocionales graves; entendiendo que la mejor forma de afrontar las situaciones es conservando la tranquilidad o buscando una solución que les permita estar cómodos.</p>	<p>En cuanto a la población infantil, "saber afrontar de forma productiva y desde una perspectiva sistémica todos estos problemas (familia, salud, escuela e iguales), se asocia a resultados favorables de adaptación socioemocional y escolar" (Morales y Trianes, 2010, p. 276).</p> <p>Morales et al. (2012, como se citó en Jaime y Villanueva, 2017), mencionan que los niños emplean como estrategias de afrontamiento, la búsqueda de información y guía, la cual Indica si se pide consejo a otras personas (familiares, amigos/as, profesores/as, etc.) sobre la forma de actuar.</p>
Búsqueda de guía.	<p>P5: "cuando tengo problemas hablo con mi mama".</p> <p>P11: "pues me siento hablar de eso con mis papas y con mi hermana".</p> <p>P12: "cuando tengo un problema digamos específico a veces mi mamá y a veces mi papá".</p> <p>P13: "hablando con mi papá y mi mamá, a veces con los profesores".</p>	<p>De acuerdo con lo que expresan los estudiantes, es posible que una forma usual para resolver las situaciones de estrés, sea mediante la orientación de otras personas, que les genere confianza, como, por ejemplo: la familia; lo cual, tal vez les permite tener un panorama más amplio, para la toma de decisiones.</p>	

	Evitación cognitiva	<p>P6: "no tengo ni la menor idea, porque yo no soy de esas personas que saben, que resuelven todo así".</p> <p>P6: "nunca he pensado en eso".</p>	<p>Probablemente, el participante es una persona que evita pensar en su problemática, porque reconoce que algunas situaciones le generan alto nivel de estrés, por lo cual es posible que no sepa dar respuesta y control a sus emociones.</p>	<p>Según Morales, et al. (2012, como se citó en Jaime y Villanueva, 2017) esta subcategoría "refleja la búsqueda de distracciones cognitivas para no pensar en el problema" (p.480).</p>
2. Situación percibida como peligro	Situaciones difíciles en el contexto escolar	<p>A. Dificultades en la realización de las tareas académicas:</p> <p>P1: "la que no me gusta es matemáticas"</p> <p>P2: "pues yo hay veces me siento nervioso porque no sé qué hacer, y hay veces respondo lo que no es y después de que respondo pienso y no era así, porque yo sabía la respuesta, yo tengo ese problema".</p> <p>"Pues nada, le digo a la profesora que esa no era, pero la profesora me dice que no, que ya respondí y los otros responden mejor que yo".</p> <p>P3: "lo más difícil es la clase de matemáticas".</p> <p>P8: "lo más difícil del colegio: las matemáticas".</p>	<p>Se percibe que algunas situaciones en el contexto escolar, pueden generar alteraciones a nivel emocional y conductual en los participantes, lo cual contribuye significativamente a elevar los niveles de estrés infantil.</p>	<p>De acuerdo con Trianes et al. (2012) en la población escolar, los estresores de naturaleza cotidiana se agrupan en tres ámbitos principales: salud, escuela y familia (Trianes, 2002). En el ámbito de salud se hallan sucesos tales como situaciones de enfermedad, procedimientos médicos y preocupación por la imagen corporal. Respecto al ámbito escolar, se contemplan estresores tales como problemas en la interacción con el profesorado, dificultades en la realización de las tareas académicas, realización de exámenes, presiones</p>

P10: "lo que me parece más difícil es inglés".

B. Realización de exámenes:

P2: "lo más difícil para mí es el examen de naturales y el examen de lengua castellana a veces".

P5: "me parecen difíciles los exámenes del colegio".

P6: "me parece difíciles matemáticas y los exámenes".

P11: "lo que más me parece difícil del colegio, son los exámenes de ciencias sociales".

C. Presiones académicas:

P13: "me genera estrés es cuando estoy muy acalorado y tengo mucho por copiar y todo eso".

D. cometer errores ante los compañeros:

P2: "me han criticado de que yo apago la cámara, de que no copio, de que no pongo cuidado a la clase".

P6: "a veces me siento confundido, a veces me siento como se dice, nervioso y a veces me siento bien".

académicas, bajas calificaciones escolares, cometer errores ante los compañeros y exceso de actividades extraescolares.

Asimismo, se incluyen estresores relativos a las dificultades en las relaciones con iguales, como falta de aceptación de los iguales, peleas y situaciones de ridiculización o burla. En cuanto al ámbito familiar, la literatura especializada señala estresores como dificultades económicas, falta de supervisión de los padres o soledad en el hogar y continuas peleas entre hermanos. (p31).

E. Transición a secundaria en institución educativa diferente:

P2: “estoy mal porque ya como estoy en quinto, no voy a volver a entrar en el colegio”.

P6: “apenas me doy cuenta que es el último año que vamos a pasar todos aquí”.

Situaciones difíciles en el contexto familiar

A. falta de supervisión de los padres o soledad en el hogar:

P6: “a veces con mi papá, a veces con mi mamá, a veces con mi abuela, a veces con abuelo y a veces conmigo mismo porque mi mamá tiene clases, mi papá está trabajando y estudiando, mi abuela está en la iglesia y le duele la mano, le duele el bracito”.

P7: “para las tareas le ayuda una profesora particular”.

P10: “algunas veces me ayudan, porque mi mamá trabaja”.

Es posible que, en el contexto familiar de los estudiantes, se presenten algunos problemas donde los niños están involucrados o son excluidos, lo que puede afectar su estado emocional ocasionando algunos signos de estrés.

B. Conflictos familiares:

P.2: “hay veces pues los que no están peleando, separamos a los que están peleando y decimos no peleemos más porque eso no es bueno”.

3. Sensaciones físicas (estrés)

Sueño

P.6: “no sé, porque ellos me dicen que no me meta”.

P1: “antes cuando era pequeñita dormía sola, pero un día mi hermanita y yo nos asustamos y empezamos a tener como muchas pesadillas, entonces dormimos todos en una pieza”.

P2: “a veces no duermo bien porque me trasnocho. Pues no tanto por las pesadillas si no que hay veces me toca adelantar cuadernos o estudiar o llega una visita o algo o de pronto se nos pasa la noche orando o hablando en familia y ahí a la 1 o a las 12 ya estamos durmiendo”

P6: “duermo cuando mis papás me dicen. A veces a las 9, a veces a las 8 o a veces me dejan quedarme hasta tarde. Mi mamá me levanta a veces desde temprano, a veces no tan temprano y a veces muy temprano y a veces me despierta mi papá”.

Teniendo en cuenta que el sueño es un factor fundamental en el desarrollo biopsicosocial del niño, el hecho de que no tengan horarios establecidos y no duerman lo suficiente, influye en el cansancio físico que no permite cumplir con las actividades diarias, generando recargo de responsabilidades, y por ende, pueden presentar sintomatología de estrés, como dolores de cabeza frecuentes.

Según Hoban (2004) (citado por Papalia y Martorell, 2017) Son comunes los problemas del sueño como la resistencia a ir a la cama, el insomnio y la somnolencia diurna, lo que en parte se debe a que muchos niños se les permite, conforme se hacen mayores establecer sus propios horarios para ir a la cama y tener televisión en su habitación (p. 260).

“Por desgracia esta incapacidad para dormir el tiempo adecuado de asocia con diversos problemas de ajuste, porque el sueño es necesario para obtener resultados óptimos” (El-Sheikh, Kelly, Buckhalt y Hinnant, 2010) (citado por Papalia y Martorell, 2017, p. 260).

Pesadillas

P1: “recuerdo que una vez soñé que yo estaba caminando y entre a una cueva, y no recuerdo bien que me

Las perturbaciones en el sueño, pueden causar en los escolares, afectaciones

“Las pesadillas son un tipo de parasomnia que implica la aparición repetida de sueños

<p>pasó, que me había pasado algo muy malo, entonces yo me desperté muy asustada; cuando me desperté primero empecé a llorar, y empecé como a temblar y me baje de la cama y fui corriendo, a buscar a mi mamá o a quien sea”</p>	<p>cognitivas y físicas que generan algunas enfermedades, por lo cual, es posible que, según los testimonios, los episodios de sueños aterrizantes en los niños, les ocasionen estrés al momento de dormir.</p>	<p>terroríficos que despiertan al sujeto llevándolo a un estado de plena vigilia en el que puede recordar con detalle la ensoñación (DSM-IV-R; APA, 2000). El contenido del sueño genera miedo intenso y suele relacionarse con amenazas a la supervivencia (ej. un ataque físico) o la autoestima (ej. un fracaso personal), pudiendo ser tal contenido reflejo de una experiencia real, una fantasía total, o una combinación de eventos reales y fantaseados”. (Miró y Martínez, 2004, p.12)</p>
<p>P2: “siempre, llevo desde enero soñando que me voy a ahogar, pero es todos los días”.</p>		
<p>P6: “oh si muchas, frecuentemente”.</p>		
<p>Apetito</p>	<p>P1: “como bastante, a veces después del almuerzo me siento muy llena y al ratito tengo mucha hambre”.</p>	<p>Los estudiantes al parecer presentan constantemente cambios de apetito y generalmente comen mucho.</p>

De acuerdo con Tan, et al (2016) los “Síntomas físicos del estrés en niños son: disminución del apetito, dolores de cabeza, orinarse en la cama, pesadillas o alteraciones del sueño y molestias estomacales” (p. 2).

	P6: "más o menos, a veces como mucho a veces como poquito, a veces medio medio, pero casi la mayoría de veces mucho"		
	P11: "a veces como poquito, a veces como mucho"		
	P13: "si señora" "como hasta lo que no puedo".		
Enfermedades	<p>P2: "yo tengo un problema, no sé cómo se llame es sobre los nervios, que se me alteran los nervios cuando yo veo una película de terror o algo de violencia o sueño algo pues así malo, y me quedo como si estuviera en coma porque yo no me muevo ni nada, ni oro siquiera, pero ya después me empieza a dar sueño y me duermo y no hago nada".</p> <p>"no, pero soy alérgico al polen, soy alérgico al frío, al polvo y hay veces al mucho calor"</p> <p>P6: "a veces me duele la cabeza, cuando no limpio las gafas, es que el músculo de este ojo (izquierdo) es perezoso, ósea la pupila se abre, pero se demora mucho en cerrar porque el músculo de la córnea se demora mucho es muy perezosa por eso necesito el lente. es que tengo dos problemas</p>	<p>El estado de salud física, representa un factor de vital importancia para la calidad de vida de los niños, por lo cual al presentar alguna enfermedad que los indisponga, influye negativamente en su salud mental.</p>	<p>La enfermedad es un estresor clásico, tanto para adultos como para niños. Pero hay aquí diferencias fundamentales. La gravedad de la enfermedad es uno de los principales desencadenantes del estrés adulto, pero no en los niños; en estos es más perturbante la visibilidad de la enfermedad y las restricciones respecto de la vida normal. Esto ocurre tanto en niños como en adolescentes (Ortigosa, 2000; del Barrio, 1998, como se citó en Del Barrio, 2010, p.40).</p>

4. Alteración emocional	Manejo de la ira	diferentes en cada uno de los ojos”.	Respecto a esta subcategoría, se puede inferir que quizás los participantes mencionados, responden con conductas de ira ante una situación que no sea de su agrado.	“El estrés con frecuencia viene acompañado de emociones como exaltación, depresión o ira, de una intensidad variable dependiendo de la situación. Cuando esto ocurre, lo más apropiado es expresar esas emociones, lo que ayuda a superar el estrés”. (Naranjo, 2009, p.176)
		P2: “pues casi no, pero sí a veces me enojan algunas cosas y hay veces me controlo, porque como yo tengo malo el internet entonces hay veces me critican y eso no me gusta, pero hay veces me controlo, trato de controlarme”.		
		P7: “me enojo fácilmente a veces, porque no me gusta que me cojan las cosas más, a veces respiro y luego le digo a mi mamá”.		“Los niños aprenden que les hace enojarse, sentir temor o tristeza y la manera en que otras personas reaccionan ante esas emociones, y aprender a comportarse en consecuencia” (Papalia y Martorell, 2017, p.296).
	Responsabilidades en el hogar	P1: “lo único que creo que me molesta que es que cuando estoy haciendo algo y mi mamá me dice a doblar la ropa, pero aun así yo lo hago”	Teniendo en cuenta lo manifestado por los niños, algunas responsabilidades en el hogar que no son de su preferencia, les ocasionan alteraciones emocionales y más cuando los tiempos no son respetados por su cuidador, es decir que no se les	Como ya hemos dicho anteriormente, la familia es una de las más importantes fuentes de seguridad, sin embargo y paradójicamente, puede ser también una de las principales fuentes de estrés. En efecto, el contexto
		P12: “me parece que cuando uno está estresado y la mamá le pone una cosa y tiene una tarea, pues uno se estresa, ahí a veces me enojo”.		

			permite terminar con una tarea antes de delegar otra.	familiar, especialmente los padres, plantean toda una serie de demandas y exigencias al niño que requieren de éste un gran esfuerzo de adaptación, pudiendo llegar, en algún momento, a sobrepasar su capacidad de asumir tales demandas (González y García, 2009, p. 193)
5. Apoyo percibido	Familia	<p>P1: “hablamos del problema y lo mejor que podemos hacerlo para solucionarlo es que nadie se estrese”</p> <p>P3: “hablando antes de acostarnos” “de vez en cuando”.</p> <p>P5: “hablando entre todos”.</p> <p>P7: “hablamos en familia en la comida o en algún otro momento, cuando tenemos tiempo”.</p>	<p>El apoyo familiar es indispensable para el desarrollo psicosocial del infante, el cual se transmite a través de la comunicación y el diálogo, tal como lo refieren los estudiantes. Sin embargo, se percibe que en la convivencia familiar se pueden presentar ciertas falencias, que afectan al niño, como por ejemplo la falta de acompañamiento.</p>	<p>De acuerdo con Del Barrio (2010) La dinámica familiar, operando como modelo emocional, resulta ser un elemento esencial para entender la probabilidad de una respuesta de estrés en el niño (McCubbin y McCubbin, 1989). En efecto, los niños aprenden de modo vicario de sus familiares qué es lo estresante, cómo se reacciona ante el estrés y qué estrategias son eficaces para su solución (p. 38).</p> <p>Los padres que tienen una buena comunicación con los hijos e imponen unas normas adecuadas y regulares, logran inculcar en ellos</p>

			<p>confianza. Esta es un antídoto seguro contra el estrés. Por el contrario, los que no dan a sus hijos el apoyo necesario incrementan en ellos la inseguridad y por tanto el estrés (Ellis, Nixon & Williamson, 2009, como se citó en Del Barrio, 2010, p.38).</p>
Contexto escolar	<p>P2: "pues lo único es que me explican y pues que son buenos conmigo"</p> <p>P3: "le puedo decir al profesor lo que no entiendo y él me ayuda"</p> <p>P8: "me gusta el colegio, porque me gusta cómo educan los profesores, también me gusta que son muy atentos, cuando uno no entiende algo explican y eso, además, me agradan los profesores, el profesor Julián (director de grupo) me caeré bien".</p> <p>P11: "los profes me ayudan, me explican y son divertidos". "En el colegio se ayudan entre todos y además acá no regañan si uno no entiende explican"</p> <p>P12: "me encanta el colegio, esa es la verdad, es un colegio donde primero tengo muchos amigos y ellos</p>	<p>Es evidente que los participantes reconocen que el contexto escolar, es un ambiente que les proporciona seguridad, orientación y acompañamiento ante situaciones problemáticas que posiblemente les genera estrés.</p>	<p>El alumno pasa en las aulas gran parte de su infancia y adolescencia, periodos en los que se produce principalmente el desarrollo emocional del niño, de forma que el entorno escolar se configura como un espacio privilegiado de socialización emocional y el profesor/tutor se convierte en su referente más importante en cuanto actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos. (Extremera y Fernández, s/f, p. 1)</p>

me tratan tan bien y es una escuela que me he adaptado más de 2 años, y he estado tres años aquí y tengo muy buenos amigos a veces discutimos un poquito, pero luego nos arreglamos y la verdad es que me gusta mucho estar con el profe”

P13: “me siento bien en el colegio, me gustan los profesores como me educan, son muy divertidos y también explican”

Fuente: Elaboración propia, 2021

Entrevista a docente, director del grado quinto

Considerando la importancia de recabar información más profunda sobre los factores que generan estrés en los estudiantes, así como de las estrategias psicopedagógicas que se emplean en el aula de clase, para mitigar el estrés infantil y fortalecer las estrategias de afrontamiento de los escolares; se realiza una entrevista al docente director de grupo del grado quinto. A continuación, se relaciona la matriz donde se consolidan los testimonios del profesor, respecto a diferentes categorías que se plantean a partir de la realización de la entrevista.

Tabla 5 Matriz de análisis de entrevista docente

Categoría	Subcategoría	Testimonio Participante	Comentarios del investigador	Material bibliográfico con el que se da solidez a la investigación
Estrategias de afrontamiento (niños)	Percepción docente	<p>P: el profesor manifiesta que el P6: “se bloquea, y él es de los que dice, profe yo no entiendo que hay que hacer, o a veces están trabajando todos y él es de los que pregunta, profe que están haciendo, cuando ya el profesor ha dicho niños escriban esto, vamos hacer esta actividad, entonces es un niño que se me dispersa, se distrae con mucha “.</p> <p>P: dice respecto a los participantes P1 y P4 “yo noto la diferencia mucho en celeste y en Samuel porque son niños que pertenecen a la iglesia del colegio (adventista) y entonces, si tienen una diferencia sobre los demás”.</p> <p>P: “hay algunos que son como más impulsivos, es de incluso enojarse o de sentirse impotentes al no ser capaz de hacer algo, entre uno de ellos está el P12”.</p>	<p>Según los testimonios del docente a cargo del grupo investigado, los niños en la etapa de desarrollo que se encuentran, han desarrollado bajo su constructo personal, estrategias que para ellos son “pertinentes” para dar solución a las situaciones puntuales que les estresan, sin embargo, es de resaltar que no todos cuentan con mecanismos asertivos.</p>	<p>La aparición de estresores cotidianos es un aspecto inevitable de la vida de los escolares, siendo el afrontamiento el responsable de las diferencias individuales en los indicadores de ajuste socioemocional. De este modo, ante un mismo estresor (por ejemplo, altas exigencias académicas) cada alumno responderá de forma diferente según sus habilidades de afrontamiento. (Trianes, Fernández y Escobar, 2014. p.34).</p>
Estrategias pedagógicas para reducir estrés y educar en inteligencia emocional	La reflexión a través de historias de vida	<p>P: “yo los llevo como a la reflexión, les contaba alguna historia mía, como estrategia para calmarlos cuando estaban hablando mucho. Entonces los niños me tienen</p>	<p>Cuando se realizan actividades con niños y niñas, es de vital importancia crear empatía frente a la población objeto de estudio y el</p>	<p>Es posible educar en la infancia un estilo saludable de afrontamiento ante los estresores cotidianos, reforzando intentos de</p>

confianza, porque así me lo han referido los otros profes e incluso los padres de familia, a veces me piden que les cuente las historias de mi vida y yo aprovecho esos momentos para también darles como la “cantaleta” pero de una manera muy sutil y muy suave y le digo chicos ustedes tienen que aprender a manejar sus emociones, y se dan ejemplos de conductas que llevan a la reflexión acerca de las consecuencias de los actos que no están bien”

p: “cuando yo tenía ese tipo de charlas con ellos, era un grupo que se relajaba porque a través de la reflexión de diferentes situaciones, ellos pensaban en todas esas cosas y se tranquilizaban y se convertía en un grupo que escuchaba. Debido a eso, pues son los cambios que ellos manifiestan hoy en día”

El reconocimiento de habilidades

P: “me gusta resaltar y hacerles ver que ellos también pueden aportar cosas positivas y no sólo regaños”

P: del participante 2
“hay que aprovechar la motivación del niño y vamos hacer de que se motive más y hacerle ver a los otros, de que él también puede, que él también tiene sus capacidades y sus

proceso a realizar. Tal es el caso, que se evidencia frente a los testimonios mencionados, donde el docente manifiesta una estrategia psicopedagógica adoptada para aminorar las situaciones de estrés y al mismo tiempo, guiar sus estudiantes a adoptar mecanismos de resolución de problemas donde gestionen adecuadamente sus emociones.

Entre las estrategias usuales que poseen o potencializan los docentes en el manejo de grupo, se encuentra el reconocimiento de habilidades, de la cual hace referencia el maestro a través de los testimonios, donde comprende que todo niño es

solucionar los problemas y ayudando a que los menores aprendan a superarlos por sí mismos o buscando apoyo social, evitando explosiones emocionales que puedan suponer formas improductivas de hacer frente al estrés. Por tanto, el contexto escolar, es un marco ideal para la transmisión y enseñanza de estrategias de afrontamiento productivas que promuevan el desarrollo y el bienestar personal. (Trianes, et al. 2014, p.34)

	afinidades, y que de pronto que él también puede hacer cosas”.	portador de capacidades las cuales deben ser fortalecidas para propiciar mejoras con su uso.
La participación	<p>P: “además, yo tomo en cuenta a los niños que de pronto estaban estigmatizados por mal comportamiento y ese tipo de cosas, para realizar actividades en actos cívicos, izada de bandera”.</p> <p>P: del participante 10, el profesor manifiesta que “yo le he notado gran cambio yo he tratado de exaltarle a veces, yo lo pongo a participar cuando antes incluso en actividades que de acá del colegio no se les colocaba yo lo he tenido en cuenta entonces él me dice a mí, incluso este año se lanzó para personería y yo recuerdo tanto que cuando él no ganó él me envió un audio y él me dijo: profe, muchas gracias por haberme dejado participar y cuente con mi apoyo”</p>	<p>Considerando que los niños y niñas necesitan como reforzador positivo ser tomados en cuenta, la estrategia que menciona el maestro, es una herramienta relevante para escuchar a los estudiantes y ayudarles a liberar las emociones que les genera estrés a partir de situaciones amenazantes en su contexto.</p>
Los refuerzos positivos	<p>P: “hoy en día y son los que las profesoras me dicen, “profe usted hizo algo bueno por esos niños, porque esos niños de usted han recibido amor, muy distinto a lo que recibieron en años anteriores, que sólo eran gritos.</p>	<p>La motivación en los estudiantes es un elemento fundamental que proporciona cambios frente a algo en especial. En este caso, respecto a las estrategias de afrontamiento. Por lo cual, es</p>

También, a fin de año les hice una tarjeta que a ellos les gusto mucho, un dulcecito, un detallito y ellos eran recíprocos a eso, porque o me enviaban mensajitos”

P: “ahora cuando yo veo que los niños han rendido durante un día, a ellos les gusta mucho la clase de educación física, les gusta mucho dibujar caricaturas, entonces sacó como los momentos así a grado quinto también les gusta los acertijos entonces en algún momento cuando hay tiempo, se dedica a una de estas actividades y a ellos les encanta, entonces ellos se ven motivados a esas actividades. Entonces es una manera de bajarles el estrés”

importante reconocer que en ocasiones los niños no cuentan con mecanismos pertinentes, por lo tanto se les debe animar, de manera que continuen en la búsqueda de herramientas eficaces que les permita desenvolverse en momentos de estrés y por ende les ayude a su crecimiento integral.

Metodología en el aula

P: “claro, tocaba, por ejemplo, reducir los contenidos para escribir, hacer más explicación, ponerles más videos interactivos, videos explicativos, recurrir a algún juego interactivo que se pudiera aplicar”

P: “Grado 5 era el grado al que los profesores no querían ir a dar clase, porque eran tremendos, era al grado al que más se le gritaba, más se regañaba, al que más se tenía estigmatizado, cuando pasaron conmigo, yo en primer lugar trato de manejar

El docente ha cambiado la metodología de enseñanza aprendizaje, utilizando material didáctico durante la clase, para explicar los temas y ha moderado la forma en que se dirige a los estudiantes con el fin de regular su comportamiento.

		<p>un tono de voz muy adecuado, no me gusta gritar y cuando yo me refiero a ellos no me refiero siendo autoritario, yo trato de hacerlo con autoridad, pero a la misma vez con respeto, hablo de tal manera que ellos se sientan cómodos, en confianza”</p>		
Factores estresores	Salud	<p>P: el participante 6 “está diagnosticado con algo TDAH, eso fue lo que me dijo la mamá. La mamá incluso es profesora, entonces ella me dice de que profe usted sabe que con el niño hay que estar como muy pendiente de él, porque él se dispersa, él se distrae mucho”.</p>	<p>El factor salud, se puede considerar, tal como lo relaciona el profesor, como un aspecto que genera estrés a los niños, puesto que los impedimentos fisiológicos crean preocupación en quienes los padecen.</p>	<p>El comportamiento de los estudiantes en el aula, su motivación, su concentración y su rendimiento académico dependen de numerosos factores tanto escolares como familiares. En muchas ocasiones el profesorado es incapaz de identificar los motivos del mal comportamiento o el bajo rendimiento. En la mayoría de las ocasiones este comportamiento se debe a dificultades socioemocionales motivadas por situaciones que les generan malestar en el ámbito familiar, escolar, de las relaciones con los iguales, o incluso del ámbito de la salud. Por ello, es necesario incrementar la</p>
	Familiar	<p>P: del participante 2 “el papá es muy duro con él”</p> <p>P: “la situación de él era porque tenía un contexto familiar difícil, la mamá no era afectuosa con él, no le demostraba cariño, o sea no había como una aceptación, eso me lo dijo la rectora, ella fue quien me lo manifestó, porque a Samuel Santa lo tuvieron como en ese apoyo, lo estuvieron apoyando mucho en ese</p>	<p>En el ámbito familiar, se crean los primeros lazos de apego, amor y se aprende los principios de convivencia, que permiten los procesos de interacción social. Mediante este testimonio, se evidencia que es posible que en la familia del P2, no generen espacios sanos de crianza, los cuales son</p>	

	<p>sentido para que el niño cambiara y estuvieron apoyando mucho a la mamá, porque la mamá se sentía que no era capaz. La mamá sentía un tipo de rechazo por el niño, pero realmente no sé qué situación de trasfondo puede haber allí, si está relacionado con el papá o que paso”.</p>	<p>reflejados en la convivencia escolar, para lo cual, el profesor planea estrategias que se logren ejecutar.</p>	<p>sensibilización y formación de los profesionales de la educación ante algunos problemas de los estudiantes que pueden perturbar su rendimiento, como, por ejemplo, el estrés cotidiano (Trianes, et, al, 2014. p.34).</p>
Escolar	<p>P: del participante 6 “hay cosas fáciles o que los otros las ven fáciles, pero hay veces se le complica, entonces dice, pero es que yo no soy capaz, yo no entiendo”</p> <p>P: del participante 2 “esas frustraciones que él tenía, de no poder estar como a la par de sus compañeros por no tener un computador, ya ahora estaban siendo suplidas”.</p> <p>“él tiene unos desfases en la manera social, el niño no socializo, el vino a socializar el año pasado con otros niños, entonces esa es la dificultad que él ha tenido porque de pronto en la casa él tenía unas normas, pero aquí en el colegio hay que cumplir otras y el de pronto no sabía que en un colegio había que cumplir normas”.</p> <p>P: “la educación virtual, a causa de la pandemia, representa un factor de</p>	<p>El contexto escolar puede representar un escenario donde convergen diferentes factores estresores, que afectan el bienestar de los infantes, la virtualidad impuesta por el virus Covid-19, a la que se han tenido que adaptar los escolares; no ha sido fácil debido a la falta de herramientas tecnológicas y de conectividad, los procesos de aprendizaje individuales y la convivencia escolar, a través de la socialización, pueden generar altos niveles de estrés, como se evidencia en los testimonios del docente.</p>	

		estrés en los niños, debido a que, el estrés que manejan es por la incapacidad de conexión, porque de pronto el internet no les funciona, eso es lo que de pronto yo he notado en ellos o el motivo de estrés”.		
Praxis religiosa Institucional	Actividades institucionales	<p>P: “nosotros tenemos un programa que para ellos es como de mucha motivación y es el oasis, yo creo que ellos lo manifestaron todo, que cual era el momento o la actividad que preferían y dijeron está. El oasis se hace una vez por semana y es un momento en el que ellos ven algo diferente durante la semana, se ponen coros para cantar, se les comparte una historia de una devoción matutina, se les comparte puede ser un video o una explicación y al que le toca la explicación del valor del mes, realiza actividades para resaltarlo”</p> <p>P: “también tenemos un espacio los viernes, finalizado cada mes y es una actividad que nosotros llamamos el arco iris. en esta actividad pues nosotros nos reunimos con nuestro grupo o a veces lo hacemos de manera general, podemos ver una película, se les dice un día antes que preparen un paquete de</p>	A nivel institucional, se programan actividades semanales y mensuales que al parecer son del agrado de los estudiantes, donde se busca promover los valores, se comparte entre compañeros y se reflexiona sobre los temas.	La Iglesia Adventista del Séptimo Día, (2013, como se citó en Velosa y Sánchez 2015) dice que la educación adventista imparte más que un conocimiento académico. Promueve el desarrollo equilibrado de todo el ser espiritual, intelectual, física y socialmente. Se extiende en el tiempo hasta abarcar la eternidad. Fomenta una vida de fe en Dios y de respeto por la dignidad de cada ser humano; procura la formación de un carácter semejante al del Creador; estimula el desarrollo de pensadores independientes en vez de meros reflectores del pensamiento de los demás;

Influencia positiva de la doctrina adventista	<p>papas y en ocasiones hacemos preguntas acerca de esa película o ponemos una actividad acerca de la película, puede ser una manualidad relacionada. Esto es algo que les llama la atención y les gusta”.</p>	<p>Se evidencia que la institución y la doctrina adventista tiene como propósito impactar positivamente en la comunidad estudiantil, a través de las actividades que se proponen, las cuales retoman los valores cristianos para guiar la formación del niño.</p>	<p>promueve una actitud de servicio al prójimo motivado por el amor, en lugar de la ambición egoísta; fomenta el desarrollo máximo del potencial de cada individuo; e inspira a valorar todo lo verdadero, bueno y bello (p.19)</p>
	<p>P: “pues en lo que uno logra captar en ellos, y es que cuando nosotros estamos en educación cristiana, los libros manejan preguntas muy reflexivas, que llevan a los niños a pensar y relacionar mucho los errores o la capacidad de decisión que ellos tienen con las consecuencias que tuvieron por esta mala decisión, entonces siempre se les inculca eso”</p> <p>P: “cuando nosotros estamos evaluando los desempeños en el campo personal y social, siempre tratamos de que esos desempeños están relacionados con la toma de decisiones, implementadas muchas de ellas desde la parte religiosa; de cómo pueden ir enfocadas, como es el comportamiento o la conducta del niño frente a una situación dada y relacionándolo con las enseñanzas de fe que les ha dado, de confiar, de estar ahí presente, de tener a Dios ahí presente , de que él nos va a ayudar,</p>		

entonces ha sido como una convicción.”

P: “yo noto mucho que las experiencias religiosas que viven dos de los niños influye en el comportamiento asertivo de ellos, hay una diferencia entre ellos (P1 y P4), porque pertenecen a la iglesia”.

Fuente: Elaboración propia, 2021

Discusión

La niñez es una etapa fundamental en el desarrollo biopsicosocial y afectivo del ser humano, debido a que, en ella, los niños adquieren elementos esenciales, positivos o negativos, con los cuales configuran el constructo personal, a partir de la interacción con el medio; y es donde los contextos familiares, educativos, sociales y culturales adquieren una relevancia significativa, debido a la influencia que ejercen sobre los niños y niñas. Es decir, que los niños se construyen a sí mismos, tomando como referencia las experiencias vividas y los aprendizajes proporcionados, por las personas que hicieron parte de su proceso formativo.

Teniendo en cuenta lo anterior, y después de realizar el análisis correspondiente de las respuestas que se obtuvieron por cada uno de los trece participantes en las pruebas y en la entrevista al docente, se establece una concordancia respecto al nivel de estrés de los estudiantes, los factores estresores y las estrategias de afrontamiento que resultan útiles para minimizar sus efectos. Así, se plantean algunas categorías, donde se puede apreciar lo que expresaron los estudiantes respecto a las situaciones generadoras de estrés (salud, escuela, familia) y sus estrategias para afrontarlo en los diferentes ámbitos.

Factores relacionados con el estrés infantil

El ser humano constantemente está expuesto a distintas situaciones en su vida diaria, que al prolongarse en el tiempo llegan a desbordar las capacidades de las personas, especialmente en los niños, quienes tienen que desenvolverse en los diferentes contextos a

medida que avanzan en cada etapa de la vida, como lo menciona González y García (1995) “el estrés no sólo se produce ante situaciones “extraordinarias” sino ante otros muchos acontecimientos diarios o sucesos cotidianos que jalonan todo el periodo evolutivo del niño/a Situaciones percibidas como peligro” (P. 187).

De acuerdo con los resultados del Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), se puede evidenciar que el grupo poblacional evaluado, no presenta un nivel de estrés elevado, sin embargo, es posible que existan aspectos, relacionados con la salud, la escuela y la familia, que les generan un poco de preocupación, dado que, la prueba aplicada da cuenta de los factores estresores que pueden estar presentes en la vida de los escolares. Cabe resaltar, que se encontraron cuatro casos especiales, en los que se observan dificultades en cuanto al afrontamiento de situaciones cotidianas; generando estrés infantil.

Ahora bien, Melgosa (1995) (citado por Naranjo, 2009) menciona que el estrés pasa por tres fases: Alarma, resistencia y agotamiento, siendo así, se evidencia que dos estudiantes (P2 y P9) se encuentran en estado de resistencia, la cual se caracteriza porque,

la situación estresante está sobrepasando sus recursos personales y de afrontamiento y ello, genera frustración y sufrimiento, debido a que no puede equilibrar las exigencias que se presentan en la vida, por mucho que intente estabilizar las cargas personales, familiares, académicas, económicas, sociales, etc., estas extralimitan la capacidad del individuo y lo desgastan, por ende, inician los primeros signos de afectaciones a nivel conductual, cognitivo, emocional, y físicos (Naranjo, 2009, p. 175).

Así mismo, se identifica que los participantes (P6 y P10) se encuentran en fase de alarma, debido a que los resultados del inventario de estrés cotidiano infantil (IECI) muestran puntajes medio altos, que permiten inferir que están propensos a tener un nivel de estrés alto, por este motivo, estos niños hacen parte del grupo de los 4 escolares con índices de estrés infantil. De esta manera se toma como referencia a Melgosa (1995) (citado por Naranjo, 2009), para explicar este concepto, el cual:

Constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas ante este agente son las primeras que aparecen para advertir a la persona que debe ponerse en estado de alerta una vez percibida la situación; por ejemplo, cuando hay exceso de trabajo o estudio, esta fase puede hacerle frente y resolver esto de la mejor forma posible, con lo cual la verdadera señal de estrés no llega a materializarse (p. 175).

Al respecto conviene decir que, se realizará el análisis de cada una de las categorías establecidas en la matriz de testimonios tanto de estudiantes como del docente, teniendo en cuenta que representan los factores que influyen en el estrés infantil, que, además, dan cuenta de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los escolares y las estrategias pedagógicas del profesor en las aulas de clase, orientadas en estos dos aspectos.

Salud

Permanecer en un estado de bienestar, es fundamental para cumplir satisfactoriamente con las actividades y las nuevas responsabilidades que se adquieren en la niñez media; sin embargo, se encontró en el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), que en la mayoría de

los estudiantes del grado quinto, los factores estresores se encuentran principalmente en el área de la salud, y en las respuestas del grupo focal, hacen mención a horarios irregulares de sueño, pesadillas, cambios en el apetito y enfermedades. De tal forma que, de aquí en adelante se relacionan los anteriores componentes de la salud y los testimonios de los participantes, referentes a esta categoría.

Sueño

Con el tiempo, los niños van disminuyendo sus horas de sueño, un aspecto fundamental para el rendimiento en las actividades. Por ejemplo, P2. dice “a veces no duermo bien porque me trasnocho. Pues no tanto por las pesadillas, sino que hay veces me toca adelantar cuadernos o estudiar o llega una visita o algo o de pronto se nos pasa la noche orando o hablando en familia y ahí a la 1 o a las 12 ya estamos durmiendo”. P6 expresa “duermo cuando mis papás me dicen. A veces a las 9, a veces a las 8 o a veces me dejan quedarme hasta tarde. Mi mamá me levanta a veces desde temprano, a veces no tan temprano y a veces muy temprano y a veces me despierta mi papá”. Según Hoban (2004) (citado por Papalia y Martorell, 2017) son comunes los problemas del sueño como la resistencia a ir a la cama, el insomnio y la somnolencia diurna, lo que en parte se debe a que muchos niños se les permite, conforme se hacen mayores establecer sus propios horarios para ir a la cama y tener televisión en su habitación (p. 260). Así, es evidente que, el no tener unas horas regulares de sueño y no dormir lo suficiente, afecta el desempeño de los escolares y no les permite cumplir con las actividades diarias, en este sentido Cubel (2003, como se citó en Sánchez, 2013) establece:

que una falta de descanso directamente relacionado con el sueño nocturno, se puede traducir en un descenso del rendimiento escolar, que puede desencadenar en un fracaso escolar prematuro llegando incluso a evitar y/o rechazar la realización de tareas en el ámbito educativo, provocando un abandono escolar y la formación de una autoestima baja. Un niño/a con pocas horas de sueño puede presentar las siguientes características:

- Alta irritabilidad e inquietud
- Tolerancia baja a la frustración
- Deficiencias en la atención y concentración
- Descenso en el rendimiento escolar
- Fracaso y abandono escolar
- Depresiones (p. 15).

Pesadillas

De acuerdo a los relatos de los estudiantes, algunos de ellos presentan episodios atemorizantes llamados pesadillas, las cuales se generan durante el sueño de manera repetida, así P6: dice tener "... muchas, frecuentemente", lo que perturba el descanso nocturno, ocasionando ansiedad, miedo, angustia tal como lo refiere P1. que "...cuando era pequeñita dormía sola, pero un día mi hermanita y yo nos asustamos y empezamos a tener como muchas pesadillas, entonces dormimos todos en una pieza". Miró y Martínez (2004) expresan que

"Las pesadillas son un tipo de parasomnia que implica la aparición repetida de sueños terroríficos que despiertan al sujeto llevándolo a un estado de plena vigilia en el que puede recordar con detalle la ensoñación (DSM-IV-R; APA, 2000). El contenido del sueño genera miedo

intenso y suele relacionarse con amenazas a la supervivencia (ej. un ataque físico) o la autoestima (ej. un fracaso personal), pudiendo ser tal contenido reflejo de una experiencia real, una fantasía total, o una combinación de eventos reales y fantaseados". (p.12)

Por ejemplo, P1. dice "Recuerdo que una vez soñé que yo estaba caminando y entre a una cueva, y no recuerdo bien que me pasó, que me había pasado algo muy malo, entonces yo me desperté muy asustada; cuando me desperté primero empecé a llorar, y empecé como a temblar y me baje de la cama y fui corriendo, a buscar a mi mamá o a quien sea"

Apetito

En la niñez, los niños y las niñas empiezan a comer más que en sus primeros años de vida, P13: manifiesta "como hasta lo que no puedo", mientras P1: "como bastante, a veces después del almuerzo me siento muy llena y al ratito tengo mucha hambre", en otros casos la situación puede variar y se encuentran niños como P6: "más o menos, a veces como mucho a veces como poquito, a veces medio medio, pero casi la mayoría de veces mucho" o situaciones como la de P11: "a veces como poquito, a veces como mucho", pero hay que tener en cuenta que los "escolares necesitan consumir, en promedio, 2.400 calorías, cada día, aún más en el caso de los niños mayores y menos en el de los más chicos" (Papalia y Martorell, 2017, p.259).

Enfermedades.

En cuanto a las enfermedades, (Ortigosa, 2000; del Barrio, 1998, como se citó en Del barrio, 2010) menciona que:

“La enfermedad es un estresor clásico, tanto para adultos como para niños. Pero hay aquí diferencias fundamentales. La gravedad de la enfermedad es uno de los principales desencadenantes del estrés adulto, pero no en los niños; en estos es más perturbante la visibilidad de la enfermedad y las restricciones respecto de la vida normal. Esto ocurre tanto en niños como en adolescentes (p.40).

Dentro del grupo de estudiantes que participaron en la investigación, dos de ellos en el grupo focal manifestaron tener una enfermedad y son precisamente estos estudiantes los que reflejaron el estrés total, con un valor numérico alto. Por su parte, P2: refiere “yo tengo un problema, no sé cómo se llame es sobre los nervios, que se me alteran los nervios cuando yo veo una película de terror o algo de violencia o sueño algo, pues así malo y me quedo como si estuviera en coma porque yo no me muevo ni nada, ni oro siquiera, pero ya después me empieza a dar sueño y me duermo y no hago nada” “... soy alérgico al polen, soy alérgico al frío, al polvo y hay veces al mucho calor”.

Mientras P6: afirma “a veces me duele la cabeza, cuando no limpio las gafas, es que el músculo de este ojo (izquierdo) es perezoso, ósea la pupila se abre, pero se demora mucho en cerrar porque el músculo de la córnea se demora mucho, es muy perezosa por eso necesito el lente. Es que tengo dos problemas diferentes en cada uno de los ojos”.

Así mismo, en la entrevista con el docente, se obtuvo información de que P6 “está diagnosticado con algo TDAH, eso fue lo que me dijo la mamá. La mamá incluso es profesora, entonces ella me dice que, profe usted sabe que con el niño hay que estar como muy pendiente de él, porque él se dispersa, él se distrae mucho”.

Por lo tanto, el niño, “se bloquea, y él es de los que dice, profe yo no entiendo que hay que hacer, o a veces están trabajando todos y él es de los que pregunta, profe que están haciendo, cuando ya el profesor ha dicho niños escriban esto, vamos hacer esta actividad, entonces es un niño que se me dispersa, se distrae con mucha facilidad”.

Alteración emocional.

Manejo de la ira

Dentro de esta categoría, se puede decir que dos de los estudiantes del proyecto, incluido el participante P2 quien tuvo el mayor puntaje de estrés (12), posiblemente experimentan la emoción de la ira en situaciones específicas, P2: manifiesta “Pues casi no, pero sí a veces me enojan algunas cosas y hay veces me controlo, porque como yo tengo malo el internet entonces hay veces me critican y eso no me gusta, pero hay veces me controlo, trato de controlarme”. Del mismo modo, P7: “me enojo fácilmente a veces, porque no me gusta que me cojan las cosas mías, a veces respiro y luego le digo a mi mamá”. Lo anterior se fundamenta en la percepción docente, quien expresa que “hay algunos que son como más impulsivos, es de incluso enojarse o de sentirse impotentes al no ser capaz de hacer algo, entre uno de ellos está el P12”.

Así lo anterior, está relacionado con lo que afirma Naranjo (2009) de que “El estrés con frecuencia viene acompañado de emociones como exaltación, depresión o ira, de una intensidad variable dependiendo de la situación. Cuando esto ocurre, lo más apropiado es expresar esas emociones, lo que ayuda a superar el estrés” (p.176), siendo precisamente una forma de afrontar los sucesos que los alteran o generan malestar.

Escuela

En la niñez media (6 a 11 años), tanto los niños como las niñas, tienen una edad suficiente para adquirir nuevos conocimientos y se encuentran generalmente en la etapa de escolaridad, donde colocan en juego todas sus capacidades cognitivas. Dentro de la investigación se ha evidenciado una excepción donde el participante 2 (P2) no tuvo un proceso educativo regular y al parecer inició su actividad académica desde el grado tercero, dado que sus primeros aprendizajes fueron desde casa, tal como lo expresó el profesor, “él tiene unos desfases en la manera social, el niño no socializo, el vino a socializar el año pasado con otros niños, entonces esa es la dificultad que él ha tenido, porque de pronto en la casa él tenía unas normas pero aquí en el colegio hay que cumplir otra y él de pronto no sabía que en un colegio había que cumplir normas”.

Por otro lado, la crisis de salubridad, porque la que atraviesa el mundo, a causa del virus COVID- 19, ha permeado en el contexto escolar, afectando directamente a niños, niñas y jóvenes y adultos, dado que, se generó un cambio drásticamente, tanto en los procesos de

enseñanza-aprendizaje como en las dinámicas de relación; generando alteraciones a nivel psicológico, debido a los cambios repentinos a los que la sociedad se vio enfrentada.

Por lo tanto, el docente manifiesta que, “la educación virtual, a causa de la pandemia, representa un factor de estrés en los niños, debido a que, el estrés que manejan es por la incapacidad de conexión, porque de pronto el internet no les funciona, eso es lo que de pronto yo he notado en ellos o el motivo de estrés”.

Situaciones difíciles en el contexto escolar.

En este punto, la población que participó en la investigación, según las respuestas a las preguntas orientadoras del grupo focal, señalan dificultades en la realización de las tareas académicas y de exámenes, ya que P1, dice “la que no me gusta es matemáticas”, P3 y P8, coincidente en que el área más difícil es matemáticas, incluso P2: señala “Pues yo hay veces me siento nervioso porque y no sé qué hacer, y hay veces respondo lo que no es y después de que respondo pienso y no era así, porque yo sabía la respuesta, yo tengo ese problema”; y tal como lo menciona P5: “me parecen difíciles los exámenes del colegio”, mientras P2, P6 Y P11, hacen una apreciación similar. Además, el profesor hace referencia a P6, manifestando que “hay cosas fáciles o que los otros las ven fáciles, pero hay veces se le complica, entonces dice, pero es que yo no soy capaz, yo no entiendo”.

Así, las presiones académicas, cometer errores ante los compañeros hace que se perciban conductas negativas sobre la persona, por eso, P2 dice “me han criticado de que yo apago la cámara, de que no copio, de que no pongo cuidado a la clase”. Igualmente, la transición a secundaria en una institución educativa diferente, parece ser una fuente generadora de estrés, debido a que el mismo participante P2 expresa “estoy mal porque ya como estoy en quinto, no voy a volver a entrar en el colegio”. Así las anteriores situaciones se relacionan con los resultados de la investigación de Trianes, Mena, Fernández, Escobar y Maldonado (2012) donde en el ámbito escolar “contemplan estresores tales como problemas en la interacción con el profesorado, dificultades en la realización de las tareas académicas, realización de exámenes, presiones académicas, bajas calificaciones escolares, cometer errores ante los compañeros y exceso de actividades extraescolares” (p.31).

Apoyo percibido

Contar con la ayuda de alguien en las diferentes etapas de la vida es fundamental, ya que permite sentirse seguro y que no se está solo (a) al tomar decisiones o ante alguna situación difícil. Cabe decir que, en el entorno escolar los estudiantes a quienes se les aplicó las dos pruebas, logran encontrar apoyo en los profesores de la institución y denotan confianza hacia ellos, lo cual se evidencia en lo que manifiesta P3: “Le puedo decir al profesor lo que no entiendo y él me ayuda”, P11: “los profes me ayudan, me explican y son divertidos”. “En el colegio se ayudan entre todos y además acá no regañan si uno no entiende explican”. En este sentido el profesor manifiesta que “los niños me tienen confianza porque así me lo han referido los otros profes e incluso los padres de familia”.

Es así como, algunos alumnos comunican abiertamente, que el colegio Colombo Adventista es de su agrado. P12: “me encanta el colegio, esa es la verdad, es un colegio donde primero tengo muchos amigos y ellos me tratan tan bien y es una escuela que me he adaptado más de 2 años, y he estado tres años aquí y tengo muy buenos amigos a veces discutimos un poquito, pero luego nos arreglamos y la verdad es que me gusta mucho estar con el profe”. Al respecto conviene decir que Extremera y Fernández (s/f), expresa que

El alumno pasa en las aulas gran parte de su infancia y adolescencia, periodos en los que se produce principalmente el desarrollo emocional del niño, de forma que el entorno escolar se configura como un espacio privilegiado de socialización emocional y el profesor/tutor se convierte en su referente más importante en cuanto actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos (p. 1).

Familia

En cuanto al área familiar, los niños están influenciados por diferentes factores que pueden afectar su calidad de vida y ser agentes estresores. Al parecer los estudiantes no reflejan un alto nivel de estrés en este ámbito, aunque se presentan tres casos representativos con un nivel de 3 y 4. En su discurso, se puede hacer referencia a que es posible, que en el núcleo familiar los alumnos perciban como situaciones difíciles, la falta de supervisión de los padres o soledad en el hogar, y no logran establecer con quién pasan más tiempo en casa, como es el caso de P6: que comenta, “a veces con mi papá, a veces con mi mamá, a veces con

mi abuela, a veces con abuelo y a veces conmigo mismo, porque mi mamá tiene clases, mi papá está trabajando y estudiando, mi abuela está en la iglesia”.

También en esta categoría, se reflejan los conflictos familiares, donde aparentemente se presentan algunas peleas en el hogar, que perjudican la sana dinámica familiar, el desarrollo integral de los niños y los procesos emocionales, tal como sucede con el P10, de quien el profesor refiere que, “tenía un contexto familiar difícil, la mamá no era afectuosa con él, no le demostraba cariño, o sea no había como una aceptación, porque la mamá se sentía que no era capaz. La mamá sentía un tipo de rechazo por el niño”.

Al respecto, el docente también menciona sobre la disciplina familiar de P2, dado que “el papá es muy duro con él”. En cuanto a la resolución de conflictos familiares, P6 manifiesta que desconoce el proceso para mejorar la convivencia, puesto que hace mención a que “ellos me dicen que no me meta”. Por el contrario, algunos escolares expusieron los espacios familiares con los que cuentan, para llevar a cabo la conciliación como mecanismo de resolución de problemas; donde incluso los niños son partícipes activos de esta acción, lo cual es percibido por ellos como un apoyo familiar, tal como lo menciona P.1: “Hablamos del problema y lo mejor que podemos hacerlo para solucionarlo es que nadie se estrese”.

Responsabilidades en el hogar

Las tareas de hogar como recoger los juguetes, lavar la losa, tender y doblar ropa, barrer, trapear, entre otras, en ocasiones no son precisamente del agrado de todos los miembros de la familia, especialmente de los niños, debido a que es posible que sus madres no respeten la actividad que están realizando en el momento, por ejemplo P1: indica “lo único que creo que me molesta, que es que cuando estoy haciendo algo y mi mamá me dice a doblar la ropa, pero aun así yo lo hago” y P12: refiere “me parece que cuando uno está estresado y la mamá le pone una cosa y tiene una tarea pues uno se estresa, ahí a veces me enoja”. De tal forma que González y García (1995) enuncia que

La familia es una de las más importantes fuentes de seguridad, sin embargo y paradójicamente, puede ser también una de las principales fuentes de estrés. En efecto, el contexto familiar, especialmente los padres, plantean toda una serie de demandas y exigencias al niño que requieren de este un gran esfuerzo de adaptación, pudiendo llegar, en algún momento, a sobrepasar su capacidad de asumir tales demandas (p. 193).

Identificación de las estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento representan los mecanismos internos que el individuo utiliza para hacer frente a las situaciones de estrés cotidiano, a partir de una valoración cognitiva que se realiza del acontecimiento; y que está altamente influenciada por el constructo personal, en el cual confluyen diversos componentes que han hecho parte del desarrollo

psicosocial del ser humano, lo que da lugar a una respuesta conductual que puede ser productiva o improductiva.

En una investigación sobre afrontamiento del estrés cotidiano infantil (Morales-Rodríguez et al. 2012) se incluye estrategias de afrontamiento productivo (“Solución activa”, “Contar el problema a otros”, “Búsqueda de información y guía” y “Actitud positiva”) e improductivo (“Indiferencia”, “Conducta agresiva”, “Reservarse el problema para sí”, “Evitación cognitiva” y “Evitación conductual”) ante problemas relacionados con el contexto familiar, salud, las tareas escolares y las relaciones sociales. (Morales y García, 2017, p. 1).

Es por ello, que se toma el diagnóstico realizado con la población infantil, para identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los escolares, frente a las situaciones que de alguna manera generan cierto nivel de estrés, atendiendo a los resultados arrojados por la Escala de Afrontamiento para Niños (EAN), y los testimonios obtenidos en el grupo focal; con el objetivo de determinar la relación del estrés infantil y las estrategias de afrontamiento de los niños de 9 a 11 años, que cursan grado 5° en el colegio Colombo Adventista.

Así pues, los resultados muestran que a nivel grupal, siete (7) de los trece (13) niños, que conforman la población objeto de estudio, tienen tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en el problema, es decir, afrontan un acontecimiento estresante de la vida cotidiana; utilizando en su mayoría la estrategias de solución activa, en la cual el escolar trata de solucionar el problema desde diferentes perspectivas, donde P2 refiere por ejemplo,

“no pues yo digo, no peleemos más y ya o si no me voy donde mi mamá”, por su parte P8: expresa “yo lo tomo con calma y resuelvo”, P1 dice: “a veces siento que me enoja pero no lo demuestro sino que me tranquilizo”, P5 menciona: “yo me pongo tranquilo porque si yo sé, yo le respondo” y P10: “pienso haber, no me rindo” “Si perdí un examen, yo lo volvería hacer y si fue que peleé con mi compañero le pediría disculpas”.

De igual manera, respecto a la búsqueda de información y guía, donde el niño pide consejo a otras personas (familiares, amigos/as, profesores/as, etc.) sobre la forma de actuar, se evidencia que los infantes prefieren comunicar el problema a familiares y profesores, para de esta manera solucionar la dificultad y finalmente, enfrentar las diversas circunstancias que se le presentan, con una actitud positiva, donde el escolar piensa que el problema se va a solucionar (Morales et al., 2012) (Citado por Jaime y Villanueva, 2017), lo cual es evidenciado en sus testimonios, quienes dicen: P5: “cuando tengo problemas hablo con mi mama”, P11: “pues me siento hablar de eso con mis papas y con mi hermana”, P 12: “cuando tengo un problema digamos específico, a veces hablo con mi mamá y a veces mi papá” y P13: “hablando con mi papá y mi mamá, a veces con los profesores”, lo que quiere decir que su mecanismo de afrontamiento gira alrededor de una orientación externa, para dar respuesta a la necesidad o dificultad que tienen.

En este sentido, Morales y Trianes (2010) mencionan que “en cuanto a la población infantil, “saber afrontar de forma productiva y desde una perspectiva sistémica todos estos problemas (familia, salud, escuela e iguales), se asocia a resultados favorables de adaptación

socioemocional y escolar” (p. 276), lo que resulta apropiado, dado que minimiza el riesgo de presentar desequilibrios emocionales en el transcurso del proceso evolutivo, que afecte drásticamente el bienestar psicológico.

Por otro lado, seis (6) de los trece (13) escolares, según los resultados de la prueba, emplean las estrategias de afrontamiento improductivo, en las que predomina la evitación conductual, es decir, que cuando al niño se le presenta una dificultad que le causa preocupación, prefiere realizar otras acciones para no pensar en ello. Cabe resaltar, que, aunque en las pruebas psicométricas se obtuvieron resultados altos en la evitación conductual, frente al grupo focal, los participantes no hicieron mención del uso de este mecanismo en sus situaciones cotidianas. De modo similar, en cuanto a la conducta agresiva y la estrategia de reservarse el problema para sí mismo, tampoco se evidenció opiniones de los participantes en la técnica cualitativa de estudio de opiniones, que corroboren esta forma de actuar.

Ahora bien, de los cuatro niños que obtuvieron un nivel de estrés medio alto (P2, P6, P9 y P10), se puede realizar el siguiente análisis, teniendo en cuenta que no se realizó una indagación previa que pudiese determinar si los niños estaban expuestos a situaciones de conflicto. El participante 2, fue quien presentó un nivel de estrés medio y el más alto dentro de este grupo poblacional, el cual se focaliza en situaciones a nivel familiar y escolar que influyen directamente en el ámbito de salud; de esta manera se determina que posiblemente, en la dinámica familiar existan situaciones de riesgo, en cuanto a las pautas de crianza y manifestaciones de violencia, que proporcionan un ambiente negativo para el desarrollo socio

afectivo del infante. Asimismo, en el contexto escolar, se presentan factores estresores como la falta de herramientas tecnológicas y de conexión, para llevar a cabo adecuadamente su proceso formativo con éxito respondiendo a las exigencias académicas; sumando a ello, se pudo inferir que los procesos de interacción social se han visto afectados, dado que ingresó al ámbito escolar desde grado 3°, lo que incide en las relaciones interpersonales con los compañeros de manera negativa. Todo ello, ha influido en su estado de salud, debido a que ha presentado alteraciones fisiológicas, relacionadas con trastornos del sueño (pesadillas), cambios de apetito, constantes dolores de cabeza, mareos, cansancio y frecuentes idas al médico.

Cabe resaltar que, el niño evidencia contar con estrategias de afrontamiento centradas en el problema, que le permiten asumir dificultades cotidianas de manera positiva, buscando información y guía en las personas que representan confianza y protección, lo cual ha mitigado los efectos negativos del estrés infantil y le ha dado la posibilidad de sobrellevar estas condiciones de manera adecuada.

Por su parte, en el participante 10, se identifican ciertos rasgos de estrés medio altos, relacionados con circunstancias complejas en el ámbito familiar, las cuales son corroboradas por el testimonio del profesor, donde comparte algunas de las situaciones que son de su conocimiento mediante la entrevista realizada. Sin embargo, estas dificultades no han influido significativamente, puesto que, aunque se presentan variaciones, en cuanto al contexto escolar, donde el docente menciona que P.10, tiene algunos comportamientos negativos dentro del plantel educativo y frente a la convivencia y trato con sus compañeros, no se evidencia una alteración de gravedad en el factor escuela y salud, lo que se puede atribuir como resultado

positivo del uso de la estrategia de afrontamiento: solución activa y búsqueda de información y guía, que le ayudan quizás a reflexionar sobre la forma de actuar y analizar mejor la percepción de su contexto familiar.

Acerca del P6, se encontró que puede presentar estrés infantil, sobre todo por factores estresores relacionados con la salud, el ámbito escolar y en menor medida con el contexto familiar; lo cual está interconectado con el hecho de que el infante esté diagnosticado con TDAH; trastorno que afecta significativamente el proceso de aprendizaje, debido a las deficiencias a nivel neurológico que lo caracteriza, lo cual se pudo comprobar a través de lo expresado por el docente quien manifestó que el niño se distrae, se dispersa y le cuesta concentrarse en las actividades académicas, lo que requiere que el niño, cuente con mayor apoyo por parte de su familia.

Sumado a ello, en el escolar predominan las estrategias de afrontamiento improductivo, específicamente la orientada a reservarse el problema para sí, donde tal vez, él evita hablar con las personas de su entorno y de esta manera encontrar posibles soluciones a sus problemas.

El participante P9, es el segundo a nivel general, en presentar un estrés significativo en el área de la salud, en el contexto familiar y por último en el escolar, según los resultados obtenidos en las pruebas. Cabe mencionar que, entre los hallazgos de este infante, no se pudo obtener más información relevante para argumentar su estado, puesto que no hizo presencia

en el grupo focal, por razones que se desconocen, ya que el docente manifestó que se le comunicó sobre la importancia de realizar la actividad de investigación y aun así no asistió. Sin embargo, el maestro mediante su entrevista menciona que percibe al estudiante como un niño muy callado. Es importante mencionar que la estrategia de afrontamiento con la que cuenta el niño, es improductiva, según lo arroja la escala.

Por lo anterior, frente a estos dos últimos casos, se reconoce la importancia de que los niños, cuenten con un acompañamiento que los dirija a realizar una gestión de emociones positiva y asertiva para potencializar la forma en cómo resuelven sus dificultades.

Otro de los hallazgos encontrados, está relacionado con el hecho de que varios de los escolares evaluados, utilizan estrategias de afrontamiento improductivo y aun así; no arrojaron un nivel de estrés elevado, de lo cual se puede analizar, que aquellos niños que enfrentan acontecimientos conflictivos, mediante la evitación conductual, ignoran los problemas y deciden enfocar su atención en otras actividades, con el objetivo de que no perturbe su bienestar, sin embargo, esto denota un pensamiento infantil, que aún no se preocupa por las problemáticas que están a su alrededor: lo que en última instancia está siendo efectivo para un desarrollo psicosocial medianamente saludable. Por el contrario, quien utiliza la conducta agresiva para afrontar los problemas, son más propensos a adoptar conductas disruptivas y poco adaptadas.

Por lo que se refiere a la praxis religiosa del Colegio Colombo Adventista, es relevante mencionar que, posiblemente la metodología ejercida por la institución, sostiene una influencia significativa en los escolares, frente a la orientación de adopción de estrategias asertivas para sobrellevar el estrés, pues la Iglesia Adventista del Séptimo Día, (2013, citado por Velosa y Sánchez 2015) dice que:

“La educación adventista imparte más que un conocimiento académico. Promueve el desarrollo equilibrado de todo el ser espiritual, intelectual, física y socialmente. Se extiende en el tiempo hasta abarcar la eternidad. Fomenta una vida de fe en Dios y de respeto por la dignidad de cada ser humano; procura la formación de un carácter semejante al del Creador; estimula el desarrollo de pensadores independientes en vez de meros reflectores del pensamiento de los demás; promueve una actitud de servicio al prójimo motivado por el amor, en lugar de la ambición egoísta; fomenta el desarrollo máximo del potencial de cada individuo; e inspira a valorar todo lo verdadero, bueno y bello” (p.2)

Es así, como en la metodología de la institución a través del cronograma académico, lleva a cabo, 2 actividades relevantes para la construcción personal de cada estudiante, las cuales son: el oasis que corresponde, según dice el profesor a: “un momento en el que ellos ven algo diferente durante la semana, se ponen coros para cantar, se les comparte una historia de una devoción matutina, se les comparte puede ser un video o una explicación y al que le toca la explicación del valor del mes, realiza actividades para resaltarlo”.

Y una actividad realizada, cada último viernes del mes, llamada “día arcoíris” donde el profe dice que: “nos reunimos para ver una película, para posteriormente los maestros realizar preguntas acerca de la película y proponer una manualidad relacionada, lo cual significa que esto es algo que les llama la atención y les gusta”.

Por lo cual, debido al alto nivel de influencia positiva de la filosofía educativa, el profe resalta que los participantes P1 y P4 “se les nota la diferencia mucho en cuanto a sus demás compañeros, ya que son niños que pertenecen a la iglesia del colegio (adventista) y entonces, si tienen una diferencia sobre los demás”, posiblemente debido a las creencias que practican en sus hábitos de vida. Lo que quiere decir que, esta metodología, bien aplicada, constante y organizada, es un mecanismo efectivo para que los niños y las niñas, logren sobrellevar y determinar estrategias asertivas para solucionar problemas que les altera el bienestar emocional, minimizando los riesgos de padecer estrés en sus vidas.

Estrategias psicoeducativas utilizadas por el docente para el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento en niños de 9 a 11 años.

En aras de dar cumplimiento al tercer objetivo de la investigación, se establece a partir de las entrevista al docente, las estrategias que implementa en el aula de clase con los estudiantes de quinto grado, las cuales han sido una herramienta que les proporciona apoyo, a través del acompañamiento pedagógico, puesto que utiliza diferentes estrategias como la reflexión, a través de las historias de vida, los reforzadores positivos, la participación de los niños, la exaltación de sus habilidades y la identificación de necesidades dentro del proceso de

enseñanza-aprendizaje; trabajo con vocación que deriva el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento en los escolares, lo que a su vez, reduce el riesgo del estrés infantil.

Teniendo en cuenta, los resultados de las pruebas psicométricas, los testimonios de los estudiantes y del docente, se elabora una herramienta psicopedagógica (cartilla didáctica) para docentes, padres de familia y cuidadores, que se describe en el siguiente apartado:

La cartilla didáctica

La cartilla didáctica, es una guía dirigida a niños y niñas de básica primaria entre los 9 a 11 años, que busca fortalecer las estrategias de afrontamiento, para mitigar los efectos del estrés infantil, mediante actividades psicopedagógicas que propicien espacios para la educación en inteligencia emocional y la estimulación de la capacidad cognitiva, emocional y creativa, para resolver dificultades de la vida cotidiana.

Las actividades que se proponen en la cartilla, las pueden realizar los padres con sus hijos, los docentes con sus estudiantes o cualquier persona que brinde un acompañamiento a un niño o niña. Cabe resaltar que, todas las propuestas están direccionadas a realizarse con grupos no máximo de 15 participantes, para que el orientador de la actividad tenga mayor dominio y atención.

Así mismo, se recomienda que, para la ejecución de ésta, quien dirija las propuestas a realizar, busquen espacios tranquilos para desarrollar las actividades, evitando todos los factores distractores posibles; brinde indicaciones claras y precisas para procurar confundir a los participantes y reconozca que no es necesario llevar a cabo todas las actividades el mismo día y a la misma hora.

Las actividades son:

- 1) Globo de las emociones: tiene como objetivo buscar que el niño se libere de las emociones negativas, preocupaciones, cargas y tensiones que le generen estrés y por ende malestar, mediante la técnica de suspiro.
- 2) Pienso, siento y actúo: busca estimular a los niños para que reconozcan e interpreten sus pensamientos y emociones como una información valiosa a tener en cuenta a la hora de adoptar un determinado comportamiento.
- 3) Manualidades: es importante para reconocer que toda creación manual es relajante, y lo mejor es que no se necesita tener gran talento ni haber estudiado arte; cualquiera puede obtener los beneficios a la salud que genera el trabajo creativo.
- 4) Técnica de relajación progresiva: su propósito es disminuir la tensión muscular, el estrés y controlar las emociones, con el fin de mantenerse relajado por ejemplo al momento de realizar un examen, mejorar la concentración y el aprendizaje.
- 5) Juego de roles: sirve para promover la comunicación asertiva y la expresión de emociones y sentimientos, como estrategias de afrontamiento en niños y niñas.

Por lo anterior, se agrega el siguiente link para el acceso a la cartilla didáctica digital, donde se puede visualizar con mayor detalle las estrategias planteadas.

<https://www.flipsnack.com/Natalia08juan/new-flipbook.html>

Conclusiones

Se concluye que, el contexto social en el que se desenvuelve cada niño, juega un papel determinante, puesto que puede convertirse en un escenario que propicie situaciones adversas que generan estrés, debido a los múltiples cambios a los que se ve expuesto, como, por ejemplo, “la vida acelerada y cambiante que se vive en las ciudades, la muerte de algún familiar, el mayor nivel de exigencia en el colegio o la separación de los padres” (Arrieta et al., 2015, p. 99), entre otros. Así mismo, la forma en la que los menores asumen un evento que valoren como estresante, está directamente relacionado con los patrones de comportamiento aprendidos, y el proceso cognoscitivo que realice respecto a la situación, el cual, también ha sido una construcción conjunta en la que intervienen las estructuras mentales propias y la estimulación externa; por lo tanto, el estrés infantil y las estrategias de afrontamiento son aspectos individuales que están altamente influenciados por el entorno social, que puede ser asertivo o inadecuado.

Así pues, a través del diagnóstico realizado con la población escolar se evidencia que el estrés infantil es una problemática que aqueja a niños y niñas, dado que efectivamente los contextos escolar y familiar presentan factores estresores que los afectan directamente; generando perturbaciones a nivel físico, emocional y conductual, que se evidencian en la puntuación total del inventario del estrés cotidiano infantil, ya que ninguno de los estudiantes tuvo un valor numérico de cero (0), lo cual indica que los niños sienten preocupaciones que desequilibran su bienestar.

Además, se pudo identificar que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los niños, para afrontar el estrés generado por situaciones de su contexto social, están orientadas a centrarse en el problema, es decir, buscar alternativas que contribuyan al mejoramiento de la situación, no obstante el afrontamiento improductivo tuvo un papel sobresaliente, dado que, aunque se toma desde el punto de vista negativo, ayuda a los niños a evitar el estrés infantil y a su vez permite reconocer la importancia de un acompañamiento y orientación en esta etapa de desarrollo.

De igual manera, mediante la investigación realizada se logró determinar que el docente de grupo del grado quinto, cuenta con estrategias psicopedagógicas afines a su metodología como profesor y a su praxis religiosa, las cuales según los comportamientos de los niños en el aula y demás espacios de la Institución, han generado cambios asertivos, frente a la regulación conductual y emocional que afloran los niños, debido a circunstancias que le han generado estrés. Ahora bien, con el propósito de fortalecer este proceso de orientación del docente, se dispone para la institución y padres de familia, una cartilla que ha sido producto de la investigación, como propuesta psicopedagógica, la cual consolida diversas actividades lúdicas con el fin de apoyar las acciones que minimicen el nivel de estrés de los niños y niñas, usando el arte, el juego, el razonamiento y la creatividad como mecanismos para potencializar un afrontamiento productivo en la población infantil.

Finalmente, se establece como limitante para la investigación, el hecho de haber realizado la fase de diagnóstico y recolección de información de manera virtual, con la población objeto de estudio (escolares entre los 9 y 11 años), dado que esta condición evita una interacción directa y cercana con los niños; lo cual genera restricción para que haya un ambiente de entera confianza, donde los menores puedan expresar abiertamente sus pensamientos y sentimientos.

Sin embargo, los datos recabados fueron relevantes para la investigación, debido a que se logra establecer una empatía con los estudiantes y el docente, para obtener la información con la aplicación de las pruebas psicométricas y técnicas investigativas, que permiten conocer el estrés infantil de los estudiantes y las estrategias de afrontamiento utilizadas por cada uno de ellos, como también en el aula de clase, considerando que su estudio resulta fundamental, puesto que influyen en el desarrollo emocional del infante y en el bienestar psicológico, lo cual se relaciona con el equilibrio emocional que pueden llegar alcanzar los niños en la adolescencia y la adultez. Además, se puede disminuir el nivel de riesgo de padecer psicopatologías, dado que la investigación, deja en evidencia los factores estresores para desarrollar acciones de prevención e intervención y fortalecer las estrategias de afrontamiento desde la familia y la escuela.

Recomendaciones

Según el Ministerio de Salud y Protección Social mediante la Política Nacional de Salud Mental resolución 4886 de 2018, se considera que:

la Ley 1616 de 2013 contiene disposiciones para garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental de la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la atención integral e integrada en salud mental, en consonancia con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución Política (p.2)

Considerando la importancia de garantizar la salud mental de los NNA, la investigación se dispone a mencionar las siguientes recomendaciones, bajo el marco de la política pública de infancia:

- A. Se deben propiciar espacios psicoeducativos, a través de talleres o actividades, dirigidos a padres de familia y estudiantes, para promover los hábitos saludables (alimentación balanceada, higiene del sueño, la práctica de ejercicio), con el objetivo de dar cumplimiento a la política pública que establece la importancia de crear ambientes protectores y de crecimiento en a la infancia.

- B. Contar con el apoyo de un profesional, que brinde acompañamiento sobre la regulación emocional, el fortalecimiento de la autoestima y una atención oportuna ante posibles dificultades en el contexto escolar, familia y salud.

- C. Implementar estrategias psicopedagógicas en las Instituciones Educativas, con el fin de disminuir los niveles de estrés que presentan algunos niños y niñas, de manera que se logre contribuir a la gestión de emociones y la resolución de problemas asertivamente, para mitigar efectos negativos posteriores en la salud.

- D. Incentivar al uso de la cartilla didáctica digital “estrategias de afrontamiento de estrés para población infantil”, dirigido a los niños y niñas de básica primaria entre los 9 y 11 años de edad, como mecanismo de apoyo para docentes, cuidadores y padres de familia, en cuanto al direccionamiento de las emociones de los NNA en los diferentes contextos sociales.

- E. Promover en la familia, la importancia de identificar qué factores desde el ámbito de la salud, la escuela y familia, son los que ocasionan algún cambio significativo en los niños y alteran su estado emocional, físico y comportamental, de tal forma que pueden buscar la ayuda pertinente para prevenir alguna enfermedad, mejorar su desempeño académico y sus relaciones interpersonales.

Por lo anterior, es pertinente que las futuras investigaciones, tomen como objeto de estudio una población estudiantil más amplia, con la que se pueda obtener mayor información sobre los factores estresores cotidianos, y al mismo tiempo determinar, qué otras estrategias utilizan los docentes de otras instituciones, ante la posible presencia de estrés en los niños y

niñas, teniendo en cuenta que esta reacción fisiológica hoy en día afecta en gran manera la población infantil, debido a los diversos cambios en la actualidad.

Referencias Bibliográficas

- Arrieta, G.; López, G. y Albanesi de Nassetta, S. (2015). Estrategias de afrontamiento y estrés en un grupo de niños de la ciudad de San Luis. (Argentina). *Pensando Psicología*, 11 (18), 97-106. <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/1222/1543>
- Barrio, J. A.; García, M. R.; Ruiz, I. y Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *Redalyc. org*, 1 (1), pp. 37-48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Bermúdez, L. (1996). Afrontamiento, aspectos generales. En Fierro, A. (comp.). *Manual de Psicología de la Personalidad*. Barcelona, España.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista De Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Cassareto, M; Chau, C; Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de psicología de la PUCP*, 21(2), 365-392. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/994031.pdf>

Cano Murcia, S. y Zea Jiménez, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4, (1), 58-67

<https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>

Casullo, M., Fernández Liporace, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología/ UBA.*

<http://www.psi.uba.ar/investigaciones.php?var=investigaciones/revistas/investigaciones/indice/resumen.php&id=184&anio=6&vol=1>

Cardoso Gutiérrez, L. A. (2016). El estrés en el profesorado. *Revista de investigación psicológica*

Scielo, (15), 75-98. http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n15/n15_a06.pdf

Da Silva, R. y Calvo Tuleski, S. (2014). La actividad infantil y el desarrollo emocional en la infancia. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16 (2), 9-30.

<https://www.redalyc.org/pdf/802/80231541002.pdf>

Del barrio, V. (2010). El estrés en el niño. *Revista de análisis*. (968), 36-41. [http://www.revista-](http://www.revista-critica.com/administrator/components/com_avzrevistas/pdfs/81fc762b2b2109873deca)

[critica.com/administrator/components/com_avzrevistas/pdfs/81fc762b2b2109873deca](http://www.revista-critica.com/administrator/components/com_avzrevistas/pdfs/81fc762b2b2109873deca)

[adedfb636b4-968-Atrapados-por-el-estr--s-jul-ago-2010--deleted-509a3f3a-2cee73-8b8170ee-.pdf](http://www.revista-critica.com/administrator/components/com_avzrevistas/pdfs/81fc762b2b2109873decaadedfb636b4-968-Atrapados-por-el-estr--s-jul-ago-2010--deleted-509a3f3a-2cee73-8b8170ee-.pdf)

Di Colloredo, C., Aparicio Cruz, D. P., y Moreno, J. (2007). Descripción de estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. Revista Psychologia. Avances de la disciplina, 1 (2), 125-156.

<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>

Echavarría, R. (2014). La investigación: Un camino hacia el conocimiento [Archivo PDF].

https://www.uned.ac.cr/academica/images/ceced/docs/Investigacion_camino_conocimiento.pdf

Extremera, N. y Fernández, P. (s/f). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. Revista Iberoamericana de Educación [Archivo PDF].

<https://rieoei.org/historico/deloslectores/759Extremera.PDF>

Fernández Núñez, L. (2006). ¿Cómo analizar datos cualitativos? Revista Butlletí La Recerca, 1-13.

<https://ebevidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/analisis-datos-cualitativos.pdf>

Gil Marín, N. (2017). Manifestaciones del estrés postraumático en niños, niñas y adolescentes a causa del conflicto armado en Colombia: artículo de revisión. Universidad Católica de Pereira. (1-22).

<https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/4547/3/DDEPCEPNA71.pdf>

González Martínez, M. T., y García Gonzales, M. L. (1995). El estrés y el niño. Factores de estrés durante la infancia. Revista Universidad de Salamanca, 185-201.

<https://revistas.usal.es/index.php/0214-3402/article/view/3388/3409>

González de Rivera, J. L. (1979). Estrés en la infancia. En "Niños difíciles. Diagnóstico y Tratamiento". 165-193. <https://luisderivera.com/wp-content/uploads/2012/02/1979->

[EL-ESTRES-EN-LA-INFANCIA.pdf](https://luisderivera.com/wp-content/uploads/2012/02/1979-EL-ESTRES-EN-LA-INFANCIA.pdf)

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014) Metodología de la investigación. México: McGRAW- HILL/ INTERAMERICANA EDITORES, S.A DE C.V.

Jaime Torres, D. B., y Villanueva Rosas, K. C. (2017). Afrontamiento infantil y rasgos de personalidad en niños de una Institución Educativa de Chiclayo, 2016. [Tesis de pregrado Universidad Señor de Sipán].

http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/3091/AfrontamientoInfantil-Tesis_Jaime_Villanueva.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ley 1090 de 2006. Código deontológico y bioético del ejercicio de la psicología en Colombia. Colegio Colombiano de Psicólogos.

https://www.infopsicologica.com/documentos/2009/Deontologia_libro.pdf

Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones. EL CONGRESO DE COLOMBIA. 21 de enero de 2013.

<https://www.fiscalia.gov.co/colombia/wp-content/uploads/2012/01/Ley-1098-de-2006.pdf>

Ley 1620 de 2013. Por la cual se crea el sistema nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar. 15 de marzo de 2013.

<http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201620%20DEL%2015%20DE%20MARZO%20DE%202013.pdf>

Marsollier, R. G. y Aparicio, M. T. (2010). Las Estrategias de Afrontamiento: una Alternativa Frente a Situaciones Desgastantes. Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento. 2 (3), 8-13. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3334/3334270700>

Ministerio de Salud. (2017). Boletín de salud mental: Salud mental en niños, niñas y adolescentes. Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. Grupo Gestión Integrada para la salud mental, Editorial MINSALUD.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-4-salud-mental-nna-2017.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 4886 de 2018. Política Nacional de Salud Mental.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>

Miró Morales, E., y Martínez, Narvárez, P. (2004). Tratamientos psicológicos de las pesadillas.

Una revisión. *Revista International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4 (1), 11-36. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56040102.pdf>

Morales Rodríguez, F. M. y García Medina. T. (2017). Efecto del entorno y rendimiento académico en las estrategias de afrontamiento infantil. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (14), 033-037.

<https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.14.2265>

Morales, Rodríguez F. M., Trianes, M. V., Blanca, M. J., Miranda, J., Escobar, M. y Fernández

Baena, F. J. (2012). Escala de afrontamiento para niños (EAN): propiedades psicométricas. *Revista anales de psicología*. 28 (2), 475-483.

<https://www.redalyc.org/pdf/167/16723135018.pdf>

Morales, F y Trianes, V. (2010). Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*. 3 (2), 275-286.

<https://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468010.pdf>

Morales Rodríguez, F. M. (2016). Relaciones entre estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano y variables psicoeducativas. *Revista psicología y educación: Presente y futuro*. 206- 211 https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/63896/1/Psicologia-y-educacion_22.pdf

Naranjo Pereira, M. (2009). una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*, 3(2), 171-190
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511/527>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la ciencia y la cultura. (2005). Declaración universal, sobre bioética y derechos humanos.
https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_Investigacion/Docs_Comite_Etica/UNESCO_Bioetica_y_Derechos_Humanos_2005_unisabana.pdf

Organización Mundial de la Salud (28 de septiembre de 2020). Salud mental del adolescente.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Papalia, D. E., y Martorell, G. (2015). Desarrollo humano. Mc Graw Hill Education.

Palacio Chavarriaga, C., Tobón Moreno, J., Toro Ramírez, D. y Vicuña Romero, J. (2018). El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica. Cuadernos de Neuropsicología / Panamericana Journal of Neuropsychology, 12 (2)

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/4396/439655913010/html/index.html#:~:text=El%20Estr%C3%A9s%20escolar%20en%20la%20Infancia%3A%20Una%20reflexi%C3%B3n%20Te%C3%B3rica.,-Cuadernos%20de%20Neuropsicolog%C3%ADa&text=Se%20concluy%C3%B3%20que%20las%20caracter%C3%ADsticas,infancia%2C%20permite%20implementar%20acciones%20preventivas.>

Pascual Jimeno, A. P. y Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. Revista Mexicana de Psicología, 36 (1), 74-83.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2López940007>

Rapley, T. (2014). Los análisis de la conversación del discurso y de documentos en investigación cualitativa. Ministerio de educación, cultura y deporte.

<https://dpp2017blog.files.wordpress.com/2017/08/dpp-libro-los-analisis.pdf>

Recalde Rodríguez, M. J., y Almeida Arguello, P. A. (2014). Campaña de concientización sobre el estrés infantil. Tres contra el estrés... Papis, profes y amigos. Tesis de pregrado, Universidad San Francisco de Quito. <https://core.ac.uk/reader/147374440>

Reyes Pérez, V. y Reidl Martínez, M (2015). Apego, miedo, estrategias de afrontamiento y las relaciones intrafamiliares en niños. *Psicología y salud*, 25 (1), 91 -101.

<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/viewFile/1342/2468>

Rodríguez Gómez, G. (s/f). Metodología de la investigación cualitativa. Metodología de la investigación cualitativa. [Archivo PDF]. [http://files.lecturas-](http://files.lecturas-mic2.webnode.es/200000119-d6ea7d7e59/11-Archivo%20%20Rodriguez%20G%C3%B3mez.pdf)

[mic2.webnode.es/200000119-d6ea7d7e59/11-](http://files.lecturas-mic2.webnode.es/200000119-d6ea7d7e59/11-Archivo%20%20Rodriguez%20G%C3%B3mez.pdf)

[Archivo%20%20Rodriguez%20G%C3%B3mez.pdf](http://files.lecturas-mic2.webnode.es/200000119-d6ea7d7e59/11-Archivo%20%20Rodriguez%20G%C3%B3mez.pdf)

Romero Godínez, E., Gómez Maqueo, E. L. Durán Patiño, C y Ruiz Badillo, A. (2017).

Afrontamiento y algunos problemas internalizados y externalizados en niños. *Revista Scielo. Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2757 -2765.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322017000302757&lang=es)

[48322017000302757&lang=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322017000302757&lang=es)

Sánchez, J. L. (2013). Investigación sobre la relación entre el sueño y el rendimiento escolar en

Badajoz. [Tesis de grado, universidad internacional de la Rioja].

[https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2259/Lucas-](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2259/Lucas-Sanchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[Sanchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2259/Lucas-Sanchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Stavroula L., Griffiths A., y Cox, T. (2004). Organización del trabajo y el estrés. Revista serie de protección de la salud de los trabajadores. (3), 1-27

https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf

Salguero Gallan, M. L., y Panduro Cerda, A. (2001) Emociones y genes. Revista Investigación en Salud, 3 (99), 35-40. <https://www.redalyc.org/pdf/142/14239906.pdf>

Solís Manrique, C., y Vidal Miranda, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan. (1), 33-39.

[https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia General SEMINARIO/ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO en adolescencia.pdf](https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO en adolescencia.pdf)

Tan, J. J., Del Castillo, M. A., Combe, C., Urbina, G., Barahona, L., y Iriarte, S. (2016). El manejo de estrés en los niños [Archivo pdf].

<https://cpal.edu.pe/uploads/recursos/publicaciones/el-manejo-del-estres-en-los-ninos.pdf>

Trianes Torres, M. V., Mena, M. J., Fernández Baena, F. J., Escobar Espejo, M., y Maldonado

Montero, E. F. (2012). Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia.

Revista Papeles del psicólogo. 33(1), 30-35.

<https://www.redalyc.org/pdf/778/77823404004.pdf>

Trianes, M., Fernández, F., Escobar, M., Blanca, M., y Maldonado, E. (2014) ¿Padecen estrés los niños y niñas de educación primaria? detección e intervención psicoeducativa. Revista Orientación Educativa

<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/4702/4519>

Universidad de la Sabana. (7 de agosto de 2019). ¿Cómo está la salud mental de los niños y adolescentes en Colombia? <https://www.unisabana.edu.co/nosotros/noticias-institucionales/detalle-noticias-institucionales/noticia/como-esta-la-salud-mental-de-los-ninos-y-adolescentes-en-colombia/>

UNESCO. (19 de octubre de 2005). Declaración universal sobre bioética y derechos humanos.

http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=31058&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

UNICEF, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2002). La niñez colombiana en cifras.

Revista UNICEF- Colombia. 1-59

<https://www.unicef.org/colombia/media/2356/file/Ni%C3%B1ez%20colombiana%20en%20cifras.pdf>

Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I., y Palacio Sañudo, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Revista Psicogente* 21(40), 186-221.
<https://www.researchgate.net/publication/326277384> La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes

Velosa Ortiz, E., y Sánchez, O. J. Caracterización y Diseño de un Sistema de Evaluación del profesorado para los Colegios Adventistas del Norte y Emmanuel en Bogotá [Tesis de especialización, Corporación Universitaria Adventista].
<http://repository.unac.edu.co/bitstream/handle/11254/441/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

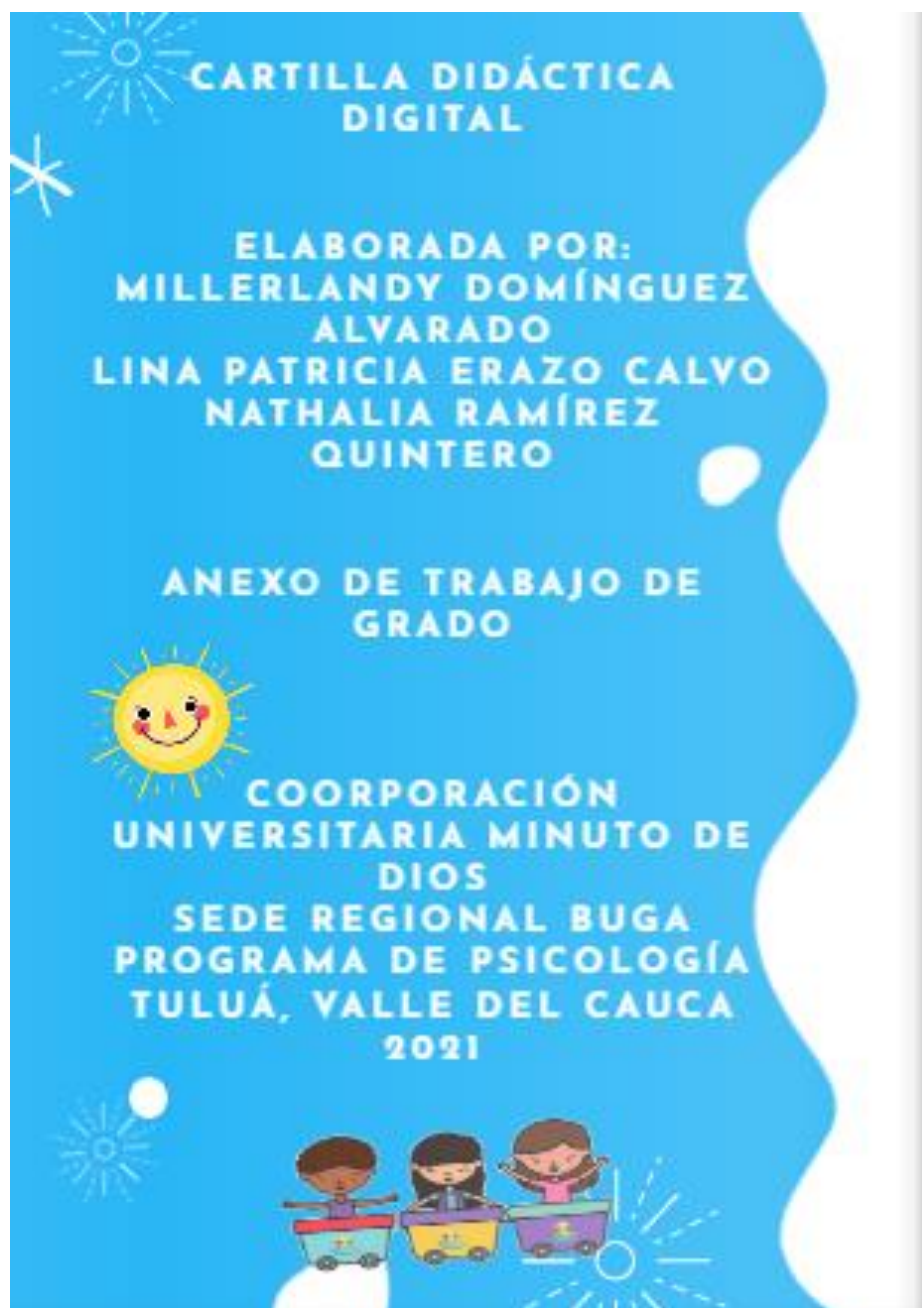
Vilcacundo Díaz, S. V. (2020). *Estrés infantil y estrategias de afrontamiento en niños víctimas de violencia escolar*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato].
<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31558/1/Vilcacundo%20Diaz%2020Sandra.pdf>


Anexos

Cartilla didáctica digital: estrategias de afrontamiento para el estrés infantil.

Link de acceso: <https://www.flipsnack.com/Natalia08juan/new-flipbook.html>







Dirigido a
Niños y niñas de
básica primaria,
entre los 9 a los
11 años.



ACTIVIDAD 1:

*Globo de las emociones***Propósito**

Esta actividad, busca que el niño se libere de las emociones negativas, preocupaciones, cargas y tensiones que le generen estrés y por ende malestar, mediante la técnica de suspiro.



Pueden participar máximo 15 niños, para mayor supervisión de la actividad.

Materiales:
-1 bomba

Desarrollo

En primera medida, se le pide al niño que cierre los ojos y se concentre lo que mas pueda. En ese momento el orientador debe decirles a los niños que mientras piensan en todo lo que los hace enojar, los entristece, les preocupa, los hiere, deben ir inflando el globo, para liberar las emociones que generan las situaciones de estrés.

La idea es que se realice esta actividad, en un espacio tranquilo, sin distracciones y con amor, creando un espacio de reflexión y liberación emocional.

Actividad 2: "Pienso, siento y actúo"



Propósito

Estimular a los niños para que reconozcan e interpreten sus pensamientos y emociones como una información valiosa a tener en cuenta a la hora de adoptar un determinado comportamiento.

No tiene límite de participantes determinado.

Explicación

En esta actividad, los niños deben identificar las emociones que sienten con mayor frecuencia (alegría, tristeza, ira, miedo, vergüenza) y relacionarlas en un diagrama con los pensamientos que las preceden y con los comportamientos que las suceden.

